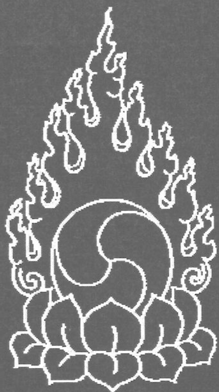


JEWEL HEART MAGAZINE

Jaargang 18, nr. 1
Mei 2008

Losse nummers: € 2,50

* Denma Locho Rimpoche: Biografie
* In de voetstappen van Boeddha Sakyamuni
* Banak Shol: De weg naar geluk
* Overleveringslijn



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Albert Mund
Anja Edwards van Muijen
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen
Inge Eijkhout

Oplage: 325

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Boeddhistisch Centrum
Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie:
secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Nieuwsbrief:
nieuwsbrief@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via
nieuwsbrief@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar
(incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
20 juni 2008

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's: Elly v. Doorn
(tenzij anders vermeld)
Voorpagina: Tibetaans paneel.
Volkenkundig museum, Leiden.

REDACTIONEEL

Het eerste nummer van Jewel Heart Magazine bevat een diversiteit aan artikelen. We sluiten nog even aan bij het laatste nummer van 2007 waarin het thema werk centraal stond. Coaching is een onderwerp, bij uitstek aansluitend bij boeddhistische beoefening. Verder maken we kennis met het levenspad van Denma Locho Rimpoche, leraar van Gelek Rimpoche. De in het boeddhisme zo belangrijke overleveringslijn wordt op hoofdlijnen beschreven, met als bedoeling deze in volgende nummers uit te breiden en te verfijnen.
De actualiteit is aanwezig in de vorm van een bijdrage rond de Olympische Spelen in Peking, China. 'Op gevoel getroffen' heeft deze keer een wel heel apart karakter. Een bijdrage over karma van Han de Wit en een bespreking van diens recent verschenen boek completeren dit ook nu weer zeer lezenswaardige nummer van Jewel Heart Magazine!

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Denma Locho Rimpoche,

een korte biografie

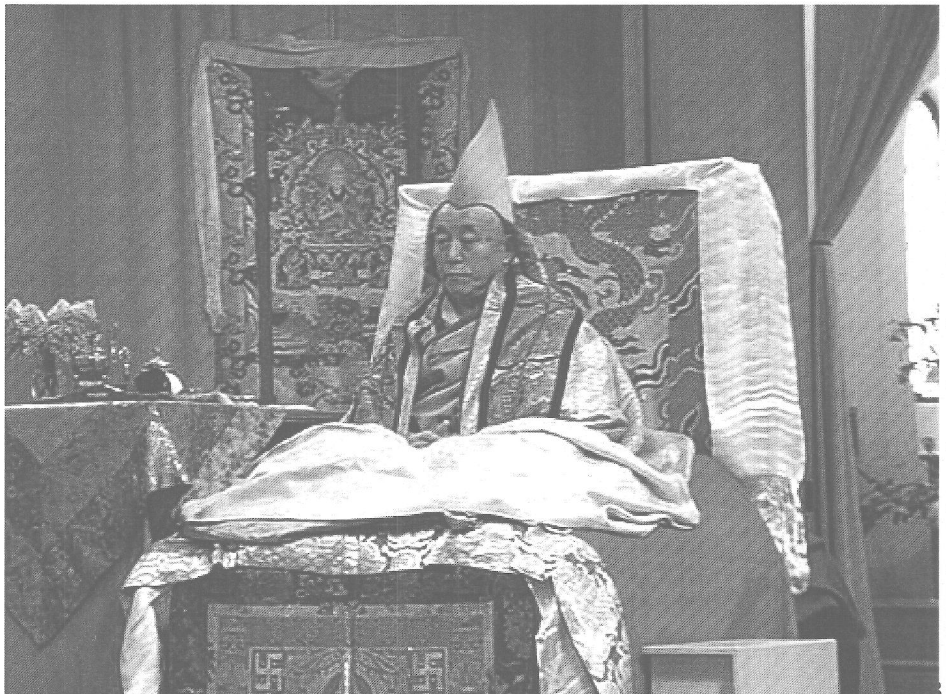
'Elke leraar heeft zijn leraar'. De overleveringslijn van de Dharma is een van de belangrijkste uitgangspunten in het Tibetaans boeddhisme. Dat geldt ook voor Gelek Rimpoche als leraar van Jewel Heart. De bereidheid van Denma Locho Rimpoche om op enig moment naar Jewel Heart te komen is dan ook bijzonder te noemen. Denma Locho Rimpoche is namelijk een leraar van Gelek Rimpoche, en dat vormt een reden temeer voor een nadere kennismaking.

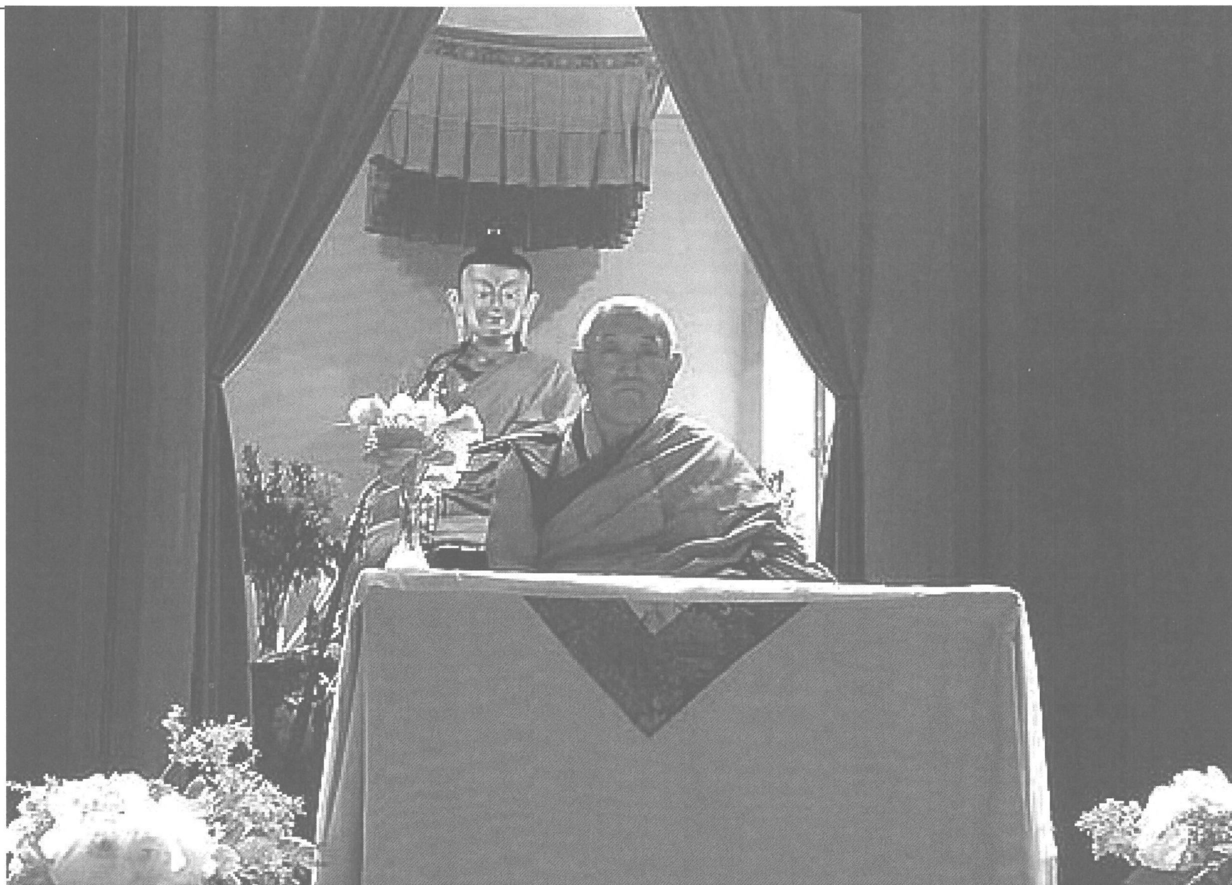
Albert Mund
Foto's. http://www.jewelheart.org/

Denma Locho Rimpoche werd in 1928 geboren. Zijn geboorteplaats is gelegen in Kham, in het oosten van Tibet, ook wel bekend als de streek van Chushi Gangdruk. Zijn familie was in het bezit van uitgestrekte landgoederen in een streek waar nog veel Tibetanen nomadisch leefden. Als eerste kind van zijn ouders was hij eigenlijk voorbestemd om een leidende rol in de familie en in het woongebied op zich te nemen. Op zesjarige leeftijd werd voor het eerst gesuggereerd dat hij de reïncarnatie was van Gen Locho, een beroemde leraar uit het nabij zijn woonplaats gelegen klooster van Selkar. Zijn roem ontleende Gen Locho vooral aan zijn eerlijkheid en oprechtheid en aan zijn openheid naar mensen. De erkenning van Demna Locho Rimpoche als reïncarnatie van Gen Locho verliep echter niet zonder moeilijkheden. Er was weerstand binnen de familie tegen de erkenning. Erkenning van de reïncarnatie zou immers de beoogde benoeming van Be-hu tot plaatselijk leider in gevaar brengen. Aan de andere kant werd door de monniken van het klooster van Selkar erkenning nagestreefd, opdat hierdoor een interne machtsstrijd tussen twee leidende lama's van het klooster opgelost kon worden.

Klooster van Bamchu

Uiteindelijk losten de oorzaken van de weerstand zich op, hetgeen leidde tot de intrede als novice-monnik in het klooster van Bamchu op zesjarige leeftijd. In relatie tot zijn persoonlijke omstandigheden, leidend tot zijn intrede als monnik, voelde Denma Locho Rimpoche het volgende gebed beantwoord: 'moge ik de geloften nemen zoals ik dat wens, zonder tussenkomst van of obstakels vanwege mijn omgeving, mijn familie of mijn bezittingen en met de toedeling van alles wat ik daarvoor nodig heb'. In het Bamchuklooster had Gen Locho overigens ook les gegeven! Denma Locho Rimpoche werd in het Bamchuklooster





onderricht in lezen en schrijven en ontving er de initiaties in Guhyasamaja, Heruka en Yamantaka. Veel aandacht werd besteed aan het leren reciteren van gebeden, vooral van de Yamantaka-sadhana. Dit reciteren werd tevens gebruikt om de leesvaardigheden te oefenen en te ondersteunen.

Klooster Drepeling Loseling

Op elfjarige leeftijd trad Denma Locho Rimpoche in het Drepeling Loseling-klooster in, dat nabij Lhasa ligt. Sinds zijn vertrek van huis had hij hier erg naar uit gezien. Zijn opleiding was gericht op het behalen van de graad van geshe. Zijn voornaamste leraar was Gen Tongpon Rimpoche, een van de belangrijkste leerlingen van Gen Locho! Gen Tongpon Rimpoche was een groot grammaticakenner en dichter, goed thuis in de soetra- en tantraverzen en in het Sanskriet. Verder stond hij bekend om zijn helderziendheid en om zijn toewijding aan Heruka aan wie hij lange retraites wijdde. Na zijn vertrek naar China werd Gen Tongpon Rimpoche als zijn leraar opgevolgd door Gen Nyima en Gen Sonam Gyatso.

Gen Nyima

Gen Nyima bleef tijdens de gehele verdere scholing van Denma Locho Rimpoche zijn voornaamste leraar. Gen Nyima was een briljant geleerde met uitzonderlijke vaardigheden in het debat. Ondanks zijn hoge mate van geleerdheid bleef hij een bescheiden mens, wat zich kenmerkte in een uitzonderlijke onbaatzuchtigheid. Desondanks was hij ook een strenge leraar met bij tijd en wijle heftige uitbarstingen die echter nooit lang naijlden.

Geshegraad

Standvastig bleef Denma Locho Rimpoche werken aan het behalen van zijn geshegraad. Daarbij kreeg hij van de abt van het klooster het verzoek om een Lharampa-geshe te worden, de hoogste geshegraad die bereikt kan worden in de Gelugpa-traditie. Het behalen van een dergelijke graad opent de weg naar het vervullen van hogere Gelugpa-functies. Op 25-jarige leeftijd werd Denma Locho Rimpoche geschikt bevonden voor het afleggen van het geshe-examen dat hij in 1953 met glans behaalde. In diezelfde periode werd hij zich voor het eerst bewust van het potentiële Chinees-communistische gevaar.

Gyume College

Na het behalen van de geshegraad verbleef Denma Locho Rimpoche in het Tantrisch College van Gyume. Het verblijf hier was gericht op verdere scholing in oplettendheid, discipline en

diepgang op basis van tantrische beoefening. Na vijf jaar verliet hij het Tantrisch College om zo te vermijden dat hij volledig zou beantwoorden aan de voorwaarden voor een benoeming tot abt en daarna tot troonopvolger voor Ganden. Voor een dergelijke toekomst voelde Denma Locho Rimpoche geen roeping, want hij wilde liever in alle vrijheid een rustig spiritueel leven leiden. Maar het was 1958. Er resteerde hem maar weinig tijd om van vrijheid te genieten! In dezelfde tijd dat hij besloot af te zien van een hiërarchisch ambt, verslechterde de situatie in Lhasa door de dreiging van een Chinese inval. Hij begon na te denken over een vlucht naar India, waarnaar hij in 1956 al eens op pelgrimstocht was gegaan. Grote twijfels bekropen hem, niet in de laatste plaats omdat veel mensen bescherming bij hem zochten voor de dreigende gevaren. In 1959 vluchtte hij niettemin samen met veel anderen onder wie zijn leraar Gen Nyima uit Tibet naar India.

> *'als iets kan worden opgelost, is er geen reden om je zorgen te maken; als iets niet kan worden opgelost, is er geen reden om te treuren'*

India

In India werd geprobeerd het leven weer enige structuur te geven op basis van de Tibetaans boeddhistische traditie. Daarbij werd gebruik gemaakt van de aanwezigheid van de weinige boeddhistische centra die India rijk was, zoals in Sarnath. Denma Locho Rimpoche verbleef twee moeilijke jaren in Sarnath. Afgezien van het wennen aan het Indiaas klimaat viel het hem zwaar te zien hoe zijn wereld uiteenviel. Veel monniken raakten de weg kwijt. Spijt en frustratie waren daardoor zijn deel, en hij was niet in staat om alles een goede, nieuwe plaats te geven. In die stemming zocht hij Ling Rimpoche, leraar van Z.H. de Dalai Lama, op voor advies. Ling Rimpoche luisterde naar hem en citeerde daarna een vers uit de Bodhisattvacharyavatara: 'als iets kan worden opgelost, is er geen reden om je zorgen te maken; als iets niet kan worden opgelost, is er geen reden om te treuren' . Het citeren van dat vers zette hem weer met beide voeten op de grond. Vooruitzien en aanpassen aan veranderde omstandigheden was beter dan omzien naar het verleden. Op die basis begon Denma Locho Rimpoche lessen te geven in het klooster in Spituk, Ladakh, deed onderzoek aan de Universiteit van Calcutta en werd hoofd van de Boeddhistische School voor Dialectiek in Ladakh.

Dharamsala

In 1967 verhuisde Genma Locho Rimpoche naar Dharamsala om dichter bij Z.H. de Dalai Lama te kunnen zijn. Zijn leraren, Ling Rimpoche en Trijang Rimpoche, verzochten hem abt te worden van het klooster van Manali om daar interne problemen op te lossen. In 1978 maakte hij zijn eerste buitenlandse reis naar de Verenigde Staten om daar aan de Universiteit van Virginia lessen te geven. In 1986 werd Denma Locho Rimpoche abt van het Namgyal klooster. Dat bleef hij tot 1991.
Tegenwoordig woont Denma Locho Rimpoche het grootste deel van het jaar in Dharamsala. Hij bezoekt afwisselend kloosters in Ladakh en Loseling, India, en periodiek buitenlandse boeddhistische centra. Mogelijk behoort Jewel Heart binnen afzienbare tijd tot die centra. Dat belooft gelet op zijn levensloop en ontwikkeling een indrukwekkende ervaring te worden.

In de voetstappen van Boeddha Sakyamuni

Soms maak je in je leven iets onvergetelijks mee. Lia Jacobs maakte een reis langs plaatsen die historisch een belangrijke rol speelden in het leven van Boeddha Sakyamuni. Op die reis ontving zij lessen van Gelek Rimpoche. Die combinatie van historisch belangrijke boeddhistische plaatsen en lessen van Rimpoche maakte de reis zo onvergetelijk. Een belangwekkend verslag!

Tekst en foto: Lia Jacobs

Aangekomen in Kathmandu zonder bagage - de koffer kwam pas een dag later - nam ik een taxi naar het Yak en Yeti Hotel. Het was duidelijk dat men op mij aan het wachten was. Rimpoche verwelkomde mij op zo'n intense en warme manier, dat ik mijn goeroedevotie voelde opbloeien. Vervolgens maakte ik kennis met de andere pelgrims en kon nog het staartje van het welkomstdiner meemaken. Gelukkig was er ook een Nederlander in de persoon van Ed Houppermans. Redelijk vermoeid zocht ik mijn hotelkamer op, waar ik mijn Australische kamergenote ontmoette. Zij zou in de volgende dagen mijn veilige haven in woelige tijden worden.

Eerste les van Rimpoche
Na een overvloedig ontbijt bezochten we Boudhanath Stoepa, centrum van het Tibetaanse boeddhisme in Nepal. We liepen om de stoepa heen. Deze eerste keer viel het me nog op dat we in de richting van de wijzers van de klok liepen, maar weldra zou het een automatisme worden. In een Tibetaans klooster vlakbij gaf Rimpoche zijn eerste les. Hij hield ons voor dat moraliteit, concentratie en wijsheid de drie belangrijkste dingen zijn die Boeddha ons geleerd heeft. Op deze buitengewone plaats en de andere plaatsen die wij nog zouden gaan bezoeken, zouden wij op bijzondere wijze gezuiverd worden. Rimpoche raadde ons aan de bijzondere verdiensten die wij zouden verzamelen op te dragen aan een lang leven van de leraar, aan de overleveringslijn, aan het doorgeven van de dharma en aan het welzijn van onszelf en anderen.

Kathmandu
Tijdens ons verblijf in Kathmandu bezochten we ook Swayambunath, dat 2000 jaar oud zou zijn. Swayambunath is bekend als de Apentempel, omdat er veel wilde apen zijn. We werden ontvangen door monniken en verwelkomd met speciale gebeden. We kregen thee met boter en een kom rijst versierd met een paar rozijnen en kruiden. Heel gebruikelijk bleek later, want iedere keer als monniken gebeden voor ons deden zouden we zo onthaald worden.

Het meest bijzonder gedurende onze dagen in Kathmandu vond ik de tocht naar Pharping op de oude doorgangsweg naar Tibet, de weg die ook Naropa en Marpa hadden genomen. Hier zou Naropa de Vajrayogini-sadhana hebben doorgegeven aan de Phamthingpa-broers, ook wel genoemd de broers van Phamting (=Pharping). We zagen er een beeld van Tara, dat spontaan zou zijn ontstaan. Men vertelde erbij dat het beeld steeds meer uit de rots te voorschijn kwam en voor een meer geoefend oog dan het mijne zouden er ook kleine Tara's rondom zichtbaar zijn. Ook bezochten we er de grot van Padmasambhava met een handafdruk in de rotswand van iemand die in die grot gemediteerd had. In de nabijgelegen Vajrayogini-tempel werd onder leiding van Rimpoche de Vajrayogini-zelfinitiatie gedaan. Op de terugweg reden we langs een meer en een diep dal. Volgens de legende is de Kathmandu-vallei ooit een groot meer geweest. Manjushri kliefde de wand van het meer met zijn zwaard, zodat het water kon wegstromen en de vallei ontstond. Er bleef alleen een klein meer over, waarvan men zegt dat het nooit

opdroogt en waarin een naga zou leven. Wetenschappers hebben daar onderzoek naar gedaan, maar niets gevonden. Voorts zou er vanuit de Boudhanath Stoepa in Kathmandu een ondergronds gangenstelsel naar deze plaats liggen. Een monnik schijnt geprobeerd te hebben die weg terug te vinden, maar kwam na drie jaar wat verderop uit.



Rimpoche geeft les

Overleveringslijn als levende realiteit

Na deze voorbereidende activiteiten ving onze pelgrimstocht na vijf dagen in Kathmandu echt aan. Boeddha zelf heeft gezegd dat een van de beste manieren om hem te gedenken het bezoeken is van zijn geboorteplaats, de plaats waar hij verlichting bereikte, de plaats waar hij zijn eerste les gaf en de plaats waar hij gestorven is en het Maha Parinirvana bereikte. Bovendien zou je dan gevrijwaard zijn van wedergeboorte in een lager bestaansrijk. Voor boeddhisten heeft deze pelgrimstocht dus een speciale betekenis.

Nadat we per vliegtuig naar Bhairawa waren gegaan, namen we plaats in de twee bussen die ons de komende tien dagen zouden vervoeren. De tocht ging over hobbelige wegen door een arme streek. De bevolking leeft voornamelijk van landbouw en veeteelt, en het leven speelt zich er grotendeels in de buitenlucht af. Veel auto's zijn er niet. 's Avonds gaan de olielampen aan en hier en daar is een vuurtje. Als teken van vooruitgang zagen we glanzende bromfietsen voor de armzalige huisjes staan. Maar niemand keek ongelukkig en iedereen was heel vriendelijk, mits er geen gelegenheid was om te bedelen of agressief spullen aan ons te verkopen.

De pelgrimsplaatsen waren onverwacht mooi en sereen. Eeuwen lang hebben er veel tempels en kloosters gestaan en waren er veel grote meesters geweest. Maar de tempels en kloosters werden tijdens de invasies van moslims verwoest. Het boeddhisme is sindsdien grotendeels uit India verdwenen en de heilige plaatsen waren in vergetelheid geraakt. Tijdens de koloniale overheersing herontdekten de Britten het boeddhistische erfgoed. Omdat de pelgrimsplaatsen slecht bereikbaar zijn, valt het met de drukte wel mee. Tegenwoordig zijn het met uitzondering van Bodghaya rustige parken, waarin de ruines uit vroegere tijden tot de verbeelding spreken. Rimpoche kon ons dan ook nagenoeg ongestoord les geven op de plaatsen waar de historische gebeurtenissen uit het leven van Boeddha Sakyamuni hebben plaatsgevonden. De lessen hadden een bijzondere impact op ons. Het fenomeen overleveringslijn werd levende realiteit.

Lumbini

Allereerst bezochten we de geboorteplaats van Boeddha, Lumbini, in Nepal. We huurden daarvoor riksja's. In Kathmandu was de lucht vaak vervuild en bevatte een mengsel van wierook, verbrand hout, koeienmest en soms afval. Hier was de lucht totaal anders. Een van de pelgrims beschreef het als 'een plotseling krachtige lucht van vreugde - een tastbare golf van rust en gemak, alsof er een dosis mil Extase in de lucht zat'.

We zagen de kolossale met gebedsvlaggetjes versierde boom voor de vijver waarin Maya Devi (de moeder van Boeddha) wilde baden, terwijl ze hoogzwanger op weg was naar het ouderlijk paleis voor de geboorte van haar kind. Maar de bevalling vond in Lumbini plaats. Hangend aan een boomtak, baarde ze Siddharta Gautama uit haar oksel. Deze zette

zeven stappen en op de plaats van elk van de zeven stappen verscheen een lotus om duidelijk te maken dat hij de beste onder de tweebenigen was. Na een bezoek aan de tempel bij de plaats van de geboorte, begon Rimpoche zijn eerste lamrimles onder de zojuist genoemde boom. Hij benadrukte dat de belangrijkste gift van Boeddha aan ons is te vinden in de lamrim. Rimpoche behandelde de lamrim aan de hand van 'De Verzen vanuit innerlijke ervaring' uit het Vajrayana-gebedenboek.

Kapilavastu

De volgende dag trokken we naar Kapilavastu, de meest waarschijnlijk locatie van het Sakya-paleis waar Gautama opgroeide totdat hij 29 jaar was. Inmiddels hadden we al een aardig aantal zieken onder ons. In het park gaf Rimpoche les en zei ons onze ongemakken als zuivering te beschouwen, net zoals hij zelf deed met de pijn in zijn knie. Wat mij betreft was het grootste ongemak dat ik heb gezien dat van mijn zieke kamergenote toen zij languit op de achterbank van de bus lag. Bij elke hobbel in de weg werd ze 20 centimeter opgeworpen.

Rimpoche behandelde de verzen over de overleveringslijn en legde uit dat Boeddha altijd les gaf naar aanleiding van incidenten. Toen de herinnering van de mensen tekort begon te schieten, zijn pas de eerste boeddhistische geschriften ontstaan. Padmasambhava, die als een van de eersten het boeddhisme naar Tibet bracht, is belangrijk voor alle Tibetaanse boeddhisten, dus ook voor de Gelugpa-traditie. Omdat na verloop van tijd allerlei Indiase leraren magische praktijken naar Tibet gebracht hadden, ontstond het besef dat er orde op zaken gesteld diende te worden. Daarom haalden de Tibetanen de jonge, sterke en geleerde Atisha naar Tibet. Voor het harde Tibetaanse klimaat was zo iemand nodig. Hij schreef 'Licht op het pad', een lamrim. Maar in die tijd heette dat nog niet zo. Sinds Atisha kennen alle Tibetaanse boeddhisten de lamrim, maar het was pas Tsongkapa die de lamrim zijn naam gaf.

Sravasti

De tocht ging verder naar Sravasti, de plaats waar Boeddha 25 regenseizoenen doorbracht en grote wonderen verrichtte. Hij onderrichtte hier vele monniken en later brachten hier onder andere achttien mahasiddha´s tijd door. Rimpoche hield ons voor dat Boeddha de belangrijkste leraar is die wij hebben, gevolgd door de grote meesters uit de overleveringslijn, inclusief Atisha, Tsongkapa en de Dalai Lama. Zij volgden de voetstappen van Boeddha met als doel te bereiken wat Boeddha heeft bereikt en dat te delen met alle levende wezens. We mogen ons gelukkig prijzen dat we deze grote Boeddha en zijn leerlingen volgen. Het maakt ons leven waardevol. Goeroedevotie moet onze belangrijkste beoefening zijn (vers 9 van 'De verzen vanuit innerlijke ervaring').

Kushinagar

In Kushinagar bereikte Boeddha op 80-jarige leeftijd het Maha Parinirvana. We bezochten de tempel en de stoepa waar zich het beroemde 6,1 meter lange beeld bevindt van een op zijn rechterzij liggende Boeddha met zijn hoofd naar het noorden. Hier behandelde Rimpoche de kostbaarheid van het menselijk leven en drukte ons op het hart dat we iedere dag waardevol moeten maken (vers 10). Het leven is vergankelijk, zelfs Boeddha overleed. Vlak voor zijn sterven trok hij zijn kleren uit en zei tegen zijn leerlingen: "Dit is de laatste keer dat je het lichaam van een verlichte kunt zien". Zoals Boeddha zijn lessen was begonnen met vergankelijkheid, zo eindigde hij daar ook mee.

Wordt vervolgd



Foto:cvi.befr.ebay.be

Karma:

eigen schuld, dikke bult?



Han de Wit

Foto: Paul van Veen

Karma is een belangrijk begrip in het boeddhisme. In ons taalgebruik heeft karma echter vaak een onbedoelde inhoud gekregen. Daarom is een duidelijke inkadering van het begrip nuttig. Han de Wit, die regelmatig lessen geeft in Jewel Heart, geeft een korte uiteenzetting over karma en definieert daarmee de boeddhistische inhoud van het begrip.

Karma is langzamerhand een ingeburgerd begrip geworden. Je zou denken dat dat ook het boeddhisme, waarin dit begrip centraal staat, begrijpelijker maakt. Toch is dat niet zo. En dat komt doordat dit begrip daar een heel andere betekenis heeft dan wat mensen er nu meestal onder verstaan. Waarin zit het verschil?

Je hoort nog wel eens zeggen als iemand in de penarie zit: 'Het zal zijn/haar karma wel zijn.' Daar ligt dan vaak de gedachte achter, dat het lijden dat iemand ervaart 'ergens goed voor is'. Er wordt een opvoedkundige waarde aan toegekend.

Elk leven en elke levenssituatie is in deze opvatting van karma vergelijkbaar met het vertoeven in een schoolklas. Als we goedleers zijn gaan we over naar een hogere klas, een beter leven, net zolang tot we alle klassen doorlopen hebben.

Vaak wordt ook nog het bestaan van een Goddelijke Schoolmeester aangenomen, die de werkelijkheid heel ingenieus heeft ingericht, zodat (vroeg of laat) deugd wordt beloond en ondeugd gestraft. De bedoeling is ons zo op te voeden dat we in bepaalde zin aan deze meester gelijk worden. Dan hoeven we niet langer naar school. Het begrip karma wordt hier gebruikt om een zin of een doel aan het lijden toe te kennen.

Dat toekennen van een zin of doel is een mes dat aan twee kanten snijdt. Enerzijds dekt de opvatting dat lijden 'ergens goed voor is' (ook al weten we niet precies waarvoor) de pijn van ons eigen lijden af. Anderzijds hoeven we ons van andermans leed niet zoveel aan te trekken, tegenover anderen hanteren we karma als een theorie van het type 'eigen schuld, dikke bult'. Het netto-effect is dat het onze gevoeligheid voor eigen en andermans lijden afstompt.

De boeddhistische visie op karma is een heel andere, een visie die ons juist gevoeliger maakt voor lijden in ons en rondom ons en daardoor ons mededogen vergroot. Dat andere zit daarin, dat het boeddhisme aan het lijden geen diepere zin toekent, maar wel een diepere oorzaak. Ze wil ons zicht geven op wat we eraan kunnen doen. Het vraagt niet: 'Waardoor lijd ik?'

In de boeddhistische optiek is de vraag naar de zin of het doel van ons lijden een verkeerde vraag. De vraag naar het doel ervan veronderstelt dat er een Wezen of Instantie is die met ons een bedoeling heeft en die bedoeling aan ons kenbaar maakt, onder andere via ons lijden. Maar het monotheïstisch boeddhisme gaat niet van die veronderstelling uit.

Het mag vreemd klinken, maar volgens het boeddhisme is het lijden fundamenteel zinloos en doelloos, want onnodig. Ware het wel ergens voor nodig dan zou ook bevrijding ervan onmogelijk zijn. Maar juist omdat de oorzaak van lijden onnodig is, kan ze worden weggenomen. Waar ligt dan de oorzaak? In onze geest, het is ons egocentrisme! Waar liggen de gevolgen? In het zelfzuchtige handelen en spreken, dat eruit voortvloeit. Hoe kan de oorzaak worden weggenomen? Niet door een moralistisch vingertje te heffen of door met hel en verdoemenis te dreigen, maar door inzicht in de nodeloosheid van een egocentrische levenshouding en door het vermogen deze houding los te laten.

Het cultiveren van dat inzicht en vermogen is de kern van boeddhistische meditatiebeoefening.

De Overleveringslijn

In het Boeddhisme wordt de betrouwbaarheid van Dharma-lessen bepaald door de plaats van de leraar in de overleveringslijn. Daarom is de overleveringslijn van groot belang bij het beoordelen van de betrouwbaarheid van de leraar zelf. In deze bijdrage wordt de overleveringslijn op hoofdlijnen uiteengezet. De bedoeling is om de overleveringslijn in volgende bijdragen verder uit te breiden en te verfijnen.

Gerard van den Dobbelsteen
Thangka's: Marian van der Horst

Het is zo'n 2500 jaar geleden dat Boeddha Sakyamuni leefde. Toch worden zijn woorden nog steeds door een groot aantal grote leraren aan ons overgedragen. Het systeem van mondelinge overdracht, dat al 2500 jaar in stand wordt gehouden, maakt dit mogelijk. Wanneer we luisteren naar een hedendaagse leraar als Gelek Rimpoche, kunnen we dit zien als een verbinding met de historische Boeddha. Een onzichtbare lijn die ons van leraar tot leraar, via Tibet en India, terugvoert naar de basis, zoals je de vertakkingen van een rivier kunt volgen om uiteindelijk weer bij de bron uit te komen. Het belang van deze overleveringslijn van leraren is dan ook evident. Gelek Rimpoche geeft aan dat elk van de leraren op de overleveringslijn voor ons kan dienen als een rolmodel of als bron van inspiratie. Binnen sommige Jewel Heart-studiegroepen wordt specifiek aandacht geschonken aan de levens van de leraren van de overleveringslijn. We willen dit voortzetten in Jewel Heart Magazine en zullen daarom in de volgende edities verschillende leraren nader onder de loep nemen.

Mijlpalen

In dit artikel zullen we ons nog beperken tot de belangrijkste mijlpalen van de lijn, die loopt van Boeddha Sakyamuni tot aan onze leraar Gelek Rimpoche. Bedenk hierbij wel dat het woord lijn in wezen een 'understatement' is; het betreft als het ware een soort stamboom met vele zijtakken, waarbij zich soms verschillende stromingen hebben afgesplitst, en op andere momenten deze stromingen weer bij elkaar gebracht zijn. Leraren zelf hebben vaak onderricht gekregen van meerdere leraren en gaven dit onderricht door aan tientallen studenten. Soms ook doofde een tak uit, omdat er te weinig beoefenaars waren, bijvoorbeeld doordat door klassenverschillen in de Indiase maatschappij te weinig mensen toegang hadden tot de leer. Oorlogen, maatschappelijke spanningen en voor die tijd opmerkelijke reizen hebben ervoor gezorgd dat het Boeddhisme zich in sommige regio's meer verspreidde dan in andere. Daarnaast wordt met enige regelmaat gewag gemaakt van wonderbaarlijke en mythische manieren om de kennis door te geven, manieren die misschien voor ons westerlingen moeilijk te bevatten zijn. De kern van de zaak is echter, dat wij nu het grote geluk hebben om in staat te zijn de Dharma tot ons te nemen.

Mahayana verborgen

Boeddha Sakyamuni wordt rond 500 voor Christus in het toenmalige India geboren als Siddharta Gautama. Door het zien van het lijden ontstaat bij hem de wens om hier een oplossing voor te vinden. Na jarenlange beoefening bereikt hij uiteindelijk de staat van Boeddha, ofwel 'Ontwaakte'. Hoewel Boeddha Sakyamuni's leringen in eerste instantie door zijn volgelingen werden doorgegeven, verdwenen zowel Mahayana als Vajrayana al snel uit het zicht van de gewone monnik. De kennis van het Vajrayana werd naar China gebracht en werd daar een soort geheime religie voor de keizer. Het werd als een 'geheime schat' beschouwd om Vajrayana te kunnen beoefenen. Hetzelfde gold voor het Mahayana in India, vooral toen koning Ashoka aan de macht kwam. Hij wordt weliswaar

gezien als de eerste missionaris van het Boeddhisme, maar hij verspreidde slechts het Hinayana, en hield het Mahayana verborgen.



Manjushri en Maitreya

Volgens de traditionele mythe voorspelde Boeddha echter zelf al dat er twee personen zouden komen die de Mahayana-leringen weer zouden doen opleven. En aldus geschiedde. De wijsheidskant van de leringen werd door de Boeddha Manjushri, die de belichaming is van de wijsheid van alle verlichte wezens, aan Nagarjuna doorgegeven. De op liefde en compassie georiënteerde methodekant wordt door de Boeddha Maitreya, de belichaming van liefdevolle vriendelijkheid, aan Asanga geschonken. Hiermee wordt als het ware het Mayahana-pad heropend, de reden dat Nagarjuna en Asanga ook bekend staan als 'De Openers'.



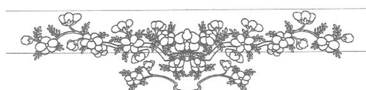
Atisha brengt samen

De twee lijnen van wijsheid en methode bleven naast elkaar bestaan totdat Atisha ze eind tiende, begin elfde eeuw weer bij elkaar bracht. In zijn werk *Lamp on the Path of Enlightenment* wordt verder ook de kennis van de lijn van Shantideva ondergebracht.
Hij legt hiermee de grondslag voor de latere Lamrim-literatuur. Het is ook Atisha die het Boeddhisme weer in een zuivere vorm in Tibet introduceerde. Deze leer was in de zevende eeuw, gedurende de periode van koning Songsten Gampo en Goeroe Padmasambhava ook al in Tibet geïntroduceerd, maar werd al snel beïnvloed door veel mystiek en magie, waardoor de essentie van de beoefening onzuiver werd. In de elfde eeuw vroeg de Tibetaanse heerser Atisha naar Tibet te komen om hier verandering in te brengen.



Je Tsongkhapa

Atisha gaf zijn kennis door aan zijn belangrijkste leerling Dromtömpa, die op zijn beurt de kennis in het openbaar verspreidde. Hierdoor ontstond in de elfde eeuw de Kadampa-traditie. Kadampa betekent letterlijk 'de mondeling geïnstrueerden' of 'degenen die alles wat onderricht wordt tot beoefening maken'. De kadampa-beoefenaars stonden bekend om hun zeer praktische, stevig in het leven staande aanpak van de Dharma. De Kadampa-traditie splitste zich echter alweer snel op in drie verschillende lijnen (de Lamrim-lijn, de Klassieke lijn en de Instructielijn). In de veertiende eeuw kwam er iemand, die deze lijnen weer samenbracht, en wel Je Tsongkhapa. Tsongkhapa (ook bekend onder zijn kloosternaam Lozang Dragpa) staat bekend als de centrale figuur van de Lamrim-traditie. Zijn vele werken vormen een uitbreiding en verdieping van het werk dat door Atisha was aangevangen. Het is een verheldering en synthese van de vele Indiase geschriften en praktijken, geordend tot stadia van het pad, Lam Rim genaamd. Hij schreef een aantal verschillende Lam Rims, waaronder de Lam rim chen mo. Na Tsongkhapa ontstond de Gelugpa-lijn (ook wel neo-Kadampa genoemd), waarbij de leringen in een ononderbroken lijn overgebracht werden tot aan Pabongka Rimpoche, de leraar van zowel Kyabje Trijang Rimpoche als Kyabje Ling Rimpoche. De beide laatstgenoemden zijn leraren van de huidige Dalai Lama, maar hebben ook les gegeven aan Gelek Rimpoche. Via hem als onze leraar kunnen we het gesproken woord van de Dharma tot ons laten komen.



Coaching

Spiegel van de geest

Het in balans zijn van werk en privé vormt een belangrijke voorwaarde voor een evenwichtig leven van iemand die werkt. In het vorige nummer van Jewel Heart Magazine (2007-3) is uitvoerig aandacht besteed aan het thema werk. Het onderwerp coachen sluit hierbij aan. Hier volgt een verkenning van de verbanden tussen de principes van levensloopcoaching en Boeddhisme.

Gerard van den Dobbelsteen

Dat de wijsheden die ons in het Boeddhisme geleerd worden volop levend zijn, zien we steeds meer terugkomen in onze Westerse maatschappij. Het gebruik van meditatie en mindfulness is sterk in opkomst, zowel in de gezondheidszorg als in het bedrijfsleven. Hiernaast is levensloopcoaching een begrip dat niet meer weg te denken is uit het maatschappelijke verkeer. En dat is op zich helemaal niet vreemd. Directeuren en managers is staan vaak eenzaam aan de top. De mensen met wie ze werken hebben allemaal hun eigen belangen en daarom is het voor hen wenselijk een gesprekspartner te hebben die ze laat nadenken over hun eigen werkprocessen en die ze onbevangen en onbevooroordeeld terugkoppeling geeft. Maar ook op alle lagere niveaus wordt het belang van coaching steeds meer erkend. Veel mensen werken niet meer alleen voor het geld, maar willen een baan die ze leuk vinden, die aansluit bij hun eigen normen en waarden en die bijdraagt aan hun persoonlijke ontwikkeling. Een goede balans tussen werk en privé-leven is hierbij een vaak genoemde voorwaarde. Een coach biedt een helpende hand bij de verkenningstocht naar jezelf. Hij ondersteunt mensen bij het ontdekken wat ze echt willen, bij het herkennen van patronen en met het opstellen van een praktisch plan om schijnbaar onmogelijke doelen binnen bereik te krijgen. Een nadere kennismaking met coaching laat ons zien dat veel van de kernwaarden binnen coaching aansluiten op of overeenkomen met Boeddhistische principes en ideeën.

'Als we niet weten naar welke haven we koers zetten, is geen enkele wind gunstig.'
Seneca

Je potentieel ontdekken

Een doorsnee coachings-traject begint vaak met het verkennen van het potentieel van de gecoachte (deze wordt ook wel de coachee genoemd). Waar is de persoon in kwestie goed in en wat vindt hij zelf erg leuk om te doen? Hierbij is niet het functioneren van de persoon in het verleden van belang, maar juist zijn potentiële mogelijkheden in de toekomst. Zoals ieder van ons verondersteld wordt de Boeddha-natuur als een zaadje in ons te dragen, zo wordt ook de coachee gezien als een zaadje, dat de mogelijkheid heeft om te groeien als het de juiste omstandigheden creëert en de juiste voedingsbodem krijgt. De mogelijkheid om een grote boom te worden ligt al besloten in ons.

We moeten echter wel onszelf licht, water en voeding geven, om tot een boom uit te kunnen groeien.

Bewust onderzoeken

Boeddha heeft gezegd dat je niet alles zomaar moet aannemen, maar zelf moet onderzoeken of dingen voor jou het gewenste effect hebben. Een goede coach probeert de gecoachte ook dingen zelf te laten onderzoeken. Door de juiste vragen te stellen en oefeningen te doen zal de coachee zichzelf gaan ontdekken en zich bewust worden van zijn mogelijkheden en blokkades. Een coach kan je niet duidelijk maken hoe je je eigen lichaam en geest het beste kunt benutten. Dat kun je alleen zelf ontdekken, door je bewustzijn te gebruiken. Op deze manier zal de coachee ook leren dat hij zelf verantwoordelijk is voor zijn leven. Je bepaalt immers voor een groot deel zelf hoe je toekomst eruitziet en je bepaalt zelf hoe je in het leven staat.

Een doel voor ogen

De samsarische principes kunnen we op wat kleinere schaal herkennen in onze eigen levens. Vaak zijn mensen druk bezig met van alles en nog wat, zonder dat ze een bepaalde richting aan hun leven geven. Dat veroorzaakt frustratie, doordat men het gevoel heeft veel te doen, maar niet vooruit te komen, één van de vele bronnen van stress. Het merkwaardige is dat bijna iedereen wel bepaalde wensen en dromen heeft, maar dat we deze al snel terzijde schuiven als het om het dagelijkse leven gaat. 'De dingen die ik echt wil zijn toch onbereikbaar!', 'Mijn dromen zijn goed als dromen, maar meer zullen ze toch nooit worden.', 'Ik zou wel willen, maar er moet ook brood op de plank komen.'. Mensen bedenken voor zichzelf allerlei uitvluchten, om niet te doen wat ze eigenlijk zouden willen doen. Terwijl dat nou net de dingen zijn waar ze energie van krijgen, waar ze vrolijk van worden en waardoor ze het gevoel krijgen 'echt te leven'. En toch zien we om ons heen legio voorbeelden van mensen die deze stap wel gezet hebben. Stel je voor dat moeder Theresa het alleen bij een gedachte had gelaten om arme mensen in India te gaan helpen, of dat de Boeddha er na twee dagen mediteren de brui aan gegeven zou hebben omdat allerlei bijzaken zijn aandacht opeisten. Je moet er toch niet aan denken! De genoemde voorbeelden zijn voor mij een toonbeeld om te laten zien dat je met enthousiaste vastberadenheid, geduld, wijsheid, vrijgevigheid, moraliteit en een geconcentreerde focus, ieder gewenst doel kunt bereiken, hoe ver dat ook van je af lijkt te staan. Het zijn niet voor niets deze zes kwaliteiten die Shantideva beschrijft als de zes perfecties (of paramita's), de acties die de Bodhisattva's praktiseren. Een coach zal proberen je te laten inzien, welke kwaliteiten je moet ontwikkelen om vooruit te komen.

> *'Als we niet van koers veranderen, is de kans groot dat we uitkomen waar we op afstevenen.'*
> John Whitmore, auteur van het boek Succesvol Coachen.

Een helder pad

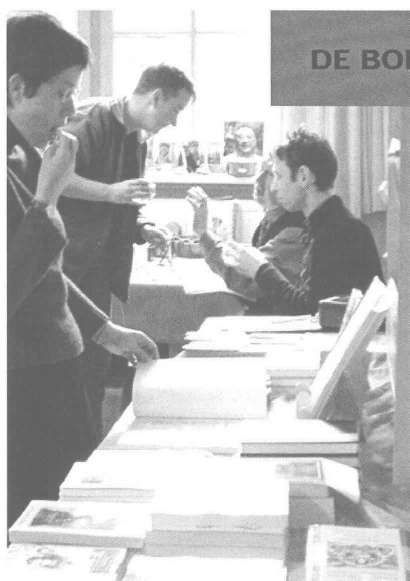
Door je bewust te zijn van je mogelijkheden en je gewenste doelen, of dit nu het bereiken van de verlichting is of het lopen van een marathon, kun je je leven een bepaalde richting geven die in overeenstemming met je doelen is. Bij iedere actie die je onderneemt kun je bewust overzien of dit een bijdrage levert in de richting van je doel of juist het tegenovergestelde bewerkstelligt. Het volgen van een afgebakend pad is hierbij een fantastisch hulpmiddel. Zo biedt de Lamrim ons een helder stappenplan naar 'verlichting'. Ook voor onze meer aardse doelen is een stappenplan erg nuttig. Het biedt ons niet alleen een houvast, maar het laat ons ook zien dat doelen die mijlenver van ons verwijderd lijken te zijn, toch haalbaar zijn door steeds kleine stapjes vooruit te gaan. Het stevig voor ogen hebben van je doel en hoe je daar moet komen, geeft je ook vastberadenheid als het eens een keer tegenzit. Een kleine terugslag haalt je dan niet compleet onderuit, maar zal je motiveren om je hierna juist extra voor je doel in te zetten.

Coachen is spiegelen

De rol die een coach speelt in dit gehele proces is die van een spiegel. Het daadwerkelijke ontwikkelingsproces zal moeten plaatsvinden in het hoofd van de coachee. De coach probeert de uitgesproken gedachten van de coachee te weerkaatsen en hem zo bewust te maken van bepaalde 'negatieve' patronen en overtuigingen. Hij probeert het proces van leren bij de coachee te bevorderen en de coachee aan te zetten tot het maken van eigen keuzes en acties.
Om dit te kunnen doen moet de coach een goed luisteraar en waarnemer zijn, en reageren met open vragen die de coachee aan het denken zetten. Verder biedt de coach een leidraad om de mogelijkheden, gewenste doelen en het stappenplan hiernaartoe vast te leggen.
Bekende methodieken hiervoor zijn bijvoorbeeld GROW: Goal, Reality, Options, What, en het schrijven van een Persoonlijk Ontwikkeling Plan. Tenslotte moet de coach inzien, dat het belang van de ander voorop staat. Hij moet daarom een open houding hebben, en zijn overtuigingen en vooroordelen los kunnen laten. Het ego van de coach doet niet ter zake, en de beste uitkomst van zijn werk zou moeten zijn dat de coachee tegen hem zegt 'Ik heb je niet meer nodig'.



Nieuw boek van Han F. de Wit!



DE BOEKENTAFEL

Zeer recent verscheen van de hand van Han de Wit zijn jongste bijdrage aan het scala van Nederlandstalige boeddhistische werken: 'Het open veld van de ervaring.
De Boeddha over inzicht, compassie en levensgeluk'

Elke tijd en elke cultuur heeft er zijn eigen namen voor: voor momenten waarop we op ons best zijn, momenten van vervuld verlangen, van toewijding, van liefde en helderheid van geest; kortom, momenten van levensgeluk, waarop de wereld om ons heen zich lijkt te openen. Of moeten we zeggen: waarop wij ons volledig openen, voorbij hoop en vrees, voor wat zich in het veld van onze ervaring voordoet.
Waardoor komt het dat we het contact met dit open veld van levensgeluk zo gemakkelijk verliezen? Door angst dat het lijden dat we om ons heen zien ook óns zal treffen. Die angst doet ons reageren met afweer. Maar als we leren met compassie op lijden te reageren, dan opent dit veld zich weer: compassie en levensgeluk staan niet los van elkaar.
Een unieke inleiding in de spirituele traditie van inzicht en compassie: het mahayana-boeddhisme.

Acharya Han de Wit is de belangrijkste Nederlandse leraar binnen de boeddhistische traditie van Shambhala, waarvan Sakyong Mipham de wereldleider is. Dit nieuwe boek is geheel geschreven in de geest van zijn bestseller 'De verborgen bloei'. Han de Wit geeft regelmatig lessen in Jewel Heart.

OP GEVOEL GETROFFEN

'Op gevoel getroffen' is een column waarin Jewel Heart leden schrijven over een bijzondere gebeurtenis, voorval of ervaring in hun leven. Deze keer is Gerard van den Dobbelsteen aan het woord. Gerard ontmoet zijn leraar, Gelek Rimpoche, per toeval (?) in Maleisië. Hij 'ontmoet' Avalokiteshvara in Maleisië, maar ook in Las Vegas! Een bijzonder verhaal!

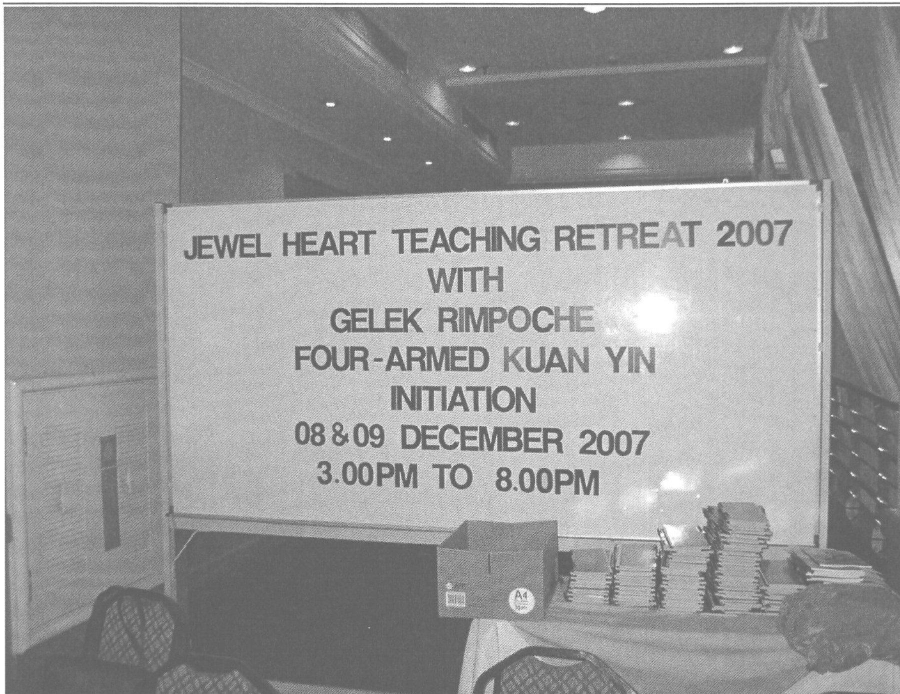
Met mijn leraar op reis

Tekst en foto's: Gerard van den Dobbelsteen

Losmaken van problemen?

Als iemand die redelijk veel reist, heb ik één ding geleerd: ga vooral niet naar verre landen toe om je problemen te ontlopen, want ondanks het feit dat reizen zorgt voor nieuwe indrukken en ervaringen, dat het ervoor zorgt dat je wat afstand kunt nemen van je dagelijkse leventje en je daardoor misschien op een andere manier en met een frissere blik naar dingen kunt kijken, overheerst bij mij wel het besef dat je eigenlijk al je problemen gewoon meeneemt. Ik denk dat iedereen dit wel herkent. Nou ben ik niet het schoolvoorbeeld van een goede leerling, en daarom stond ik eind november na wat geharrewar in de relationele sfeer te popelen om er even tussenuit te gaan. Die kans diende zich aan toen Singapore Airlines besloot zijn prijzen van last-minute tickets naar Singapore drastisch in de aanbieding te doen, en zo plande ik een reis van twee weken naar Singapore en Maleisië. Doordat ik niet heel erg veel tijd te besteden had, plande ik mijn reisroute tot in de kleinste details. Eerst een viertal dagen Singapore, dan met de 'jungletrein' naar het noorden van Maleisië, waarbij ik onderweg 14 uur lang kon genieten van ongerept tropisch regenwoud en palmenvelden. Dan snel met een binnenlandse





vlucht naar het eiland Pulau Penang, waar een groot aantal boeddhistische tempels te bezichtigen zijn, om mijn reis af te sluiten met twee en halve dag in Kuala Lumpur. Ik was ervan verzekerd veel te zien, maar ik was alweer vergeten dat dit hele idee begonnen was om wat tot rust te komen en dingen op een rijtje te zetten. Wat ik op dat moment nog niet kon weten, was dat ik deze keer niet alleen mijn eigen problemen mee op reis nam, maar ook mijn eigen leraar.

Een opmerkelijk toeval

Op de middag voor de dag van vertrek checkte ik nog even mijn e-mail. In een mail wees iemand van onze Sangha me op het feit dat er ook een Jewel Heart groep actief is in Maleisië, en dat het misschien leuk zou zijn om daar eens te gaan kijken. Dat idee trok me wel aan en ik bezocht hun website om te kijken waar ze precies zaten. En wat schetst mijn grote verbazing; precies op de twee dagen die ik gepland had om in Kuala Lumpur te zijn, geeft Gelek Rimpoche daar een tweedaagse Vierarmige Avalokiteshvara Initiatie. Wat een toeval! Of zoals de aardige vrouw van Jewel Heart Maleisië me e-mailde om mijn deelname te bevestigen: 'Wat een mooie karmische verbinding met Rimpoche!' Een kleine twee weken later bevind ik me als enige westerling in een grote zaal met ongeveer 200 mensen van naar mijn idee voornamelijk Chinese afkomst. (Om mensen niet jaloers te maken zal ik de rest van mijn belevenissen in de twee landen, waar de grenzen tussen arm en rijk toch wel erg groot zijn, waar moslims, boeddhisten en christenen schijnbaar moeiteloos naast elkaar leven, maar waar wel wat strubbelingen zijn als je wat verder kijkt, en waar de tropische warmte je dwingt je pas te vertragen, achterwege laten. Ik kan wel zeggen dat de natuur in met name Maleisië een diepe indruk op me gemaakt heeft; laten we alsjeblieft proberen dat te behouden...). Als ik in de zaal al niet opval door mijn blonde haar en blauwe ogen, dan is het wel omdat ik met mijn 1 meter 88 ver boven de plaatselijke bevolking uitsteek. De vele blikken die mijn kant op geworpen worden, zijn echter uitermate vriendelijk en respectvol. Een aantal mensen komt even kort een praatje maken, omdat ze toch wel erg nieuwsgierig zijn, wat ik hier kom doen.

Luiden van de bel

De sfeer in de zaal is prachtig. Al bij het begin word ik overweldigd door het zingen van de bekende mantra's. Dit te horen uit 200 enthousiaste kelen was een adembenemende ervaring. De initiatie zelf is erop gericht liefde en mededogen te versterken door de hulp van Avalokiteshvara in te roepen. Gelek Rimpoche geeft aan dat het de eerste keer is dat de initiatie in deze specifieke vorm buiten Tibet wordt gegeven, wat het extra bijzonder maakt erbij aanwezig te zijn. Er wordt veel gewerkt met visualisaties en rituelen; hoewel ik als nuchtere westerling nogal eens terughoudend ben ten op zichte van rituelen, zijn ze hier volstrekt op hun plaats en wordt hun functie door Rimpoche erg goed uitgelegd. Door ons voor te stellen dat we zelf Avalokiteshvara zijn, is het de bedoeling dat we de kracht, het vertrouwen en de wijsheid krijgen om op een goede manier 'liefde en mededogen' te ontwikkelen. Rimpoche benadrukt hierbij de kracht van de geest: 'Als je denkt dat dit toch niet werkt, dan werkt het ook niet. Als je erop vertrouwt dat dit grote gevolgen heeft, dan heeft het dat ook.'

Wat me opvalt, is dat er erg veel kinderen bij de bijeenkomst aanwezig zijn. In de pauzes

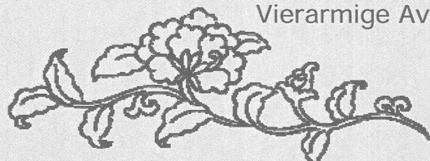
rennen ze snel naar Rimpoche toe om hem hun nieuwe pop of hun mooie kleren te laten zien. De manier waarop Gelek Rimpoche met ze omgaat is vertederend om te zien.
Op het einde van de eerste dag krijgen we een paar sprieten 'kusha-gras' mee naar huis om onder ons bed te leggen. De opdracht is om de hele avond ons zo veel mogelijk de lama in de vorm van Avalokiteshvara voor te blijven stellen. Door het kusha-gras onder ons bed te leggen, kunnen we dromen krijgen die ons laten zien wat we kunnen bereiken. De enige droom die ik me die nacht kan herinneren is slechts een flard van een paar seconden, waarin een enorme bel aan het luiden is. Ik interpreteer dit voor mezelf als een teken dat het tijd is om wat zinnigs te gaan doen met mijn leven en dat ik niet te lang moet wachten, omdat de tijd te kostbaar is. Nu is het moment om mijn verantwoordelijkheden te nemen.

Bodhisattva gelofte

De tweede dag begint met veel inzegeningen. Ook moet om de initiatie te voltooien de Bodhisattva gelofte worden gedaan. Het vernieuwen van deze gelofte kost me weinig twijfels in deze atmosfeer van vriendelijke mensen. Rimpoche benadrukt echter nogmaals dat de gelofte inhoudt dat je de verlichting wilt bereiken voor het welzijn van alle levende wezens, ALLE, A.L.L.E.!!!!!!
Het gebeuren eindigt met het rondgaan van ingezegende kommen voedsel. Ieder van deze kommen representeert een bepaalde goede kracht of eigenschap, die je tot je kan nemen door de kom aan te raken. Tot mijn vreugde kiest Rimpoche mij uit om met de kom met als inhoud 'yoghurt' rond te gaan. 'In Holland zou dit kaas geweest zijn' schertst hij lachend. Ik moet tot mijn spijt bekennen dat ik niet meer weet voor welke kracht de yoghurt stond. Te zeer was ik wederom onder de indruk van de vriendelijkheid en het respect in de ogen van een ieder bij wie ik met de kom langskwam. Ik was echter ook erg blij dat Rimpoche me op deze manier een kans had geboden me op een nederige manier nuttig te maken en ieder van de aanwezigen iets van de liefde en het respect terug te kunnen geven.

Nog niks geleerd?

Ik had geloof ik al aangegeven dat ik een slechte leerling was?
Het is een kleine drie maanden later, ik draai mijn rondjes en sta weer op hetzelfde punt. Ik grijp de mogelijkheid dan ook met twee handen aan, als een vriend van me vraagt of ik met hem mee wil gaan naar Las Vegas. Even een weekje ertussenuit en nergens aan denken. We drinken en roken veel en verdoen een groot deel van onze tijd achter lawaaierige gokkasten. Met enige regelmaat vraag ik me af wat ik hier doe. Ik bespeur bij mezelf een bepaalde afkeer voor de mensen om me heen. Tegelijkertijd komen de woorden van Rimpoche steeds terug in mijn hoofd: 'Voor het welzijn van ALLE levende wezens. A.L.L.E. !!!!!!' Ik zie de vriend met wie ik in Las Vegas was als van het type rouwdouwer. Het verbaasde me dan ook dat hij met veel oprechte vragen kwam, bijvoorbeeld waarom ik met Boeddhisme bezig ben en wat me daarin aanspreekt. Uitspraken van zijn kant als 'Je leeft niet voor geld. Je leeft voor het opdoen van ervaringen' deden me met mijn ogen knipperen. Als ik op straat over dit soort dingen na liep te denken, zag ik mijn vriend alweer de straat oversteken om wat geld aan een bedelaar te geven. Steeds weer had hij tijd voor een praatje met iemand die folders uitdeelde of knoopte hij een gesprekje aan met de serveersters, omdat hij zoveel respect had voor de vrouwen die voor karige loontjes dit werk deden.
Wederom kreeg ik het gevoel dat ik mijn leraar bij me had, weliswaar in een andere gedaante dan op mijn vorige reis, maar ook hier werd me veel geleerd! En wat heb ik nog veel te leren! In plaats van bezig te zijn met mijn eigen gedachten en problemen, kon ik ook net als mijn vriend dat deed, me open stellen voor de mensen om me heen, en ze aandacht en liefde geven, waar ter wereld ik me op dat moment ook bevind. Dit besef was pas net tot me doorgedrongen, toen mijn oog viel op een klein beeldje dat ergens achteraf op straat stond, tussen alle glitter en glamour die het straatbeeld van Las Vegas bepalen. Het was een boeddhistisch beeldje. Het was een Vierarmige Avalokiteshvara!



'Banak Shol' de weg naar geluk



Foto's: Ruud Blok.
http://ruudblok.xs4all.nl/tibet/index.html

Tibet staat volop in de publieke belangstelling als gevolg van de recente oproeren die plaatsvonden in samenhang met de Olympische Spelen in augustus in Beijing. In een column in 'Wordt Vervolgd' van Amnesty International (december 2007) verwoordt Willem Offenberg kernachtig het standpunt van de Dalai Lama.

Hoog in de Himalaya, in een theehuis met vervallen erkers, buigen jonge, in wijnrode pij gestoken monniken zich geconcentreerd over een bord met platte fiches. In Dharamsala, Indiaas ballingsoord van de Dalai Lama, is dit bordspel buitengewoon populair. Het heet karram en houdt het midden tussen ons vlooienspel en snooker.

De monniken drinken er mierzoete thee bij en zoute yak-boter. Wat zouden zij, op audiëntie bij Zijne Heiligheid de Dalai Lama, hem het eerste vragen? Verrast kijken ze op. Met een gezicht van 'je vraagt naar de bekende weg', neemt de brutaalste het woord: 'Het spreekt vanzelf, wanneer hij verwacht dat we kunnen terugkeren naar Tibet, natuurlijk.' Daarna gaat zijn aandacht terug naar het bordspel, waar een medespeler net een homerun scoort. Hilariteit alom. Een tafel verder zit een echtpaar met twee kinderen aan het ontbijt. Ook zij willen van de Dalai Lama weten: 'Wanneer kunnen we terug naar ons moederland?'
Bij een bejaarde verkoopster van handgeweven shawls, een gids van het Norbulinka, een stalletje met Free Tibet T-shirts of een Tibetaanse buschauffeur, bij iedereen levert de vraag hetzelfde antwoord op. Terug naar Tibet is voor heel Dharamsala de hoogste prioriteit. Als het even kan nog voor de Olympische Spelen in Beijing van augustus 2008.

Er is er maar één die een afwijkend antwoord geeft, een jonge moeder met kind. Bij de tempel met het bladgouden dak in McLeod Ganj zet zij met vlakke hand een lange rij gebedsmolens in gang. Door de draaiende beweging voert de wind de mantra om mani padme hum mee over de bergen, ter vervulling van deugden als zuiverheid en perfectie. Na enig aandringen zegt ze verlegen: 'Ik zou van hem meer willen weten over reïncarnatie'.

Niet verlichting van haar lot als vreemdeling in India, maar bovenal spiritueel welzijn interesseert haar, net als de Dalai Lama zelf. Voor hem zijn mijn vragen over terugkeer naar Tibet niet de boeiendste, noch die over globalisering,over hoe hij denkt over moslims, of Irak, of wat hij vindt van terreur of Guantanamo Bay. Ook lijkt hem de vraag niet zo relevant of Tibetanen misschien hun eigen vlag zouden moeten meedragen tijdens de Olympische Spelen. Nee, steeds weer komt hij terug op het belang van verzoening met de

Chinezen. Want ooit zullen zij de unieke waarde van het boeddhisme (her) ontdekken. Chinezen mogen tegenwoordig meester zijn in het vergaren van materieel gewin, het gaat in het leven om hogere waarden. Moreel gezag telt voor de Dalai Lama duizend keer meer dan het bereiken van de status van supermacht.

Hij kan misschien hoop putten uit een recente peiling onder Chinezen. 60 procent van de Chinese bevolking geeft te kennen gelovig te zijn. Wat men hieronder verstaat mag iedereen zelf uitmaken, maar deze uitkomst zou de leiders van de seculiere Volksrepubliek aan het denken moeten/kunnen zetten.



Oceanen

Een muur van steen
kan ons hart niet raken,
al worden toppen van wit
nu zeeën van rood;
de oceaan van wijsheid,
weerspiegeld
in een lege lijst;
geef een traan
voor ieder lijdend wezen,
zodat een oceaan van compassie
de wereld overspoelt!

Gerard van den Dobbelsteen

'een muur van steen' verwijst naar de Chinese overheid,
'de oceaan van wijsheid' naar de Dalai Lama
'een lege lijst' naar de visualisatie van de Dalai Lama waar geen mens iets tegen in kan brengen!

Waar is mijn aandacht?

De nieuwe mode is leven in het nu! Dus speel het spel mee.

Paula Boon

Het appeltje



Ik eet een appeltje. Ik snijd hem doormidden, en ik snijd ook de helft weer door.

Ik schil het eerste partje. Ik bijt een stukje af. Mmm. Lekker. Dan valt mijn oog op de krant. Oh ja, die interviews, die wil ik nog lezen. Misschien morgen. Dan valt mijn oog op de agenda die eronder ligt. Ik schuif de krant weg. De nieuwe agenda van 2008. Een heel nieuw jaar, wat zal het brengen. Nu nog zoveel lege pagina's, die straks gevuld zullen worden. Dan besef ik dat mijn aandacht niet meer bij de appel is.

In een minuutje zijn er heel wat gedachten door mijn hoofd gegaan, en dat alleen omdat ik de krant en de agenda zag. Mijn tweede partje is inmiddels op. Jammer, niets van geproefd.
Met hernieuwde aandacht schil ik het derde partje en neem een hap. Ik hoor het geluid van de hap en ik begin vol aandacht te kauwen. Krr, krr, sap loopt in mijn mond, en de smaak ontvouwt zich verrassend. Dan merk ik dat er gehaastheid is in mijn houding.

Ik ontspan, en neem er nu echt de tijd voor. Doorslikken, nog een hapje. Ik eet de appel op, en geniet ervan.

En dan is hij op. Net was er nog een appel. Nu is er geen appel meer. De schillen liggen op het bordje, het vruchtvlees begint zijn tocht door mijn lijf.
Dank je wel, appeltje.

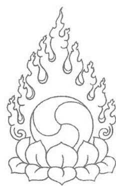


JEWEL HEART MAGAZINE

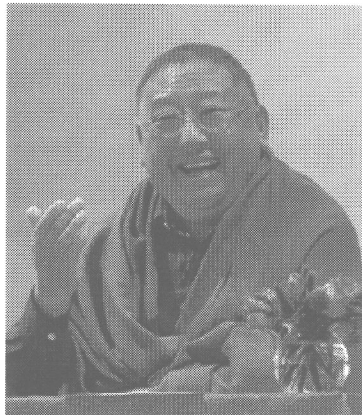
Jaargang 18, nr. 02
Augustus 2008

Losse nummers: € 2,50

* Het ontwikkelen van een altruïstische houding
* Liefdevolle vriendelijkheid op het werk
* Ontmoeting met de 7e Dzogchen Rinpoche
* Overleveringslijn: Asanga



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Albert Mund
Anja Edwards van Muijen
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen

Oplage: 325

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie: secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Nieuwsbrief:
magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar (incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
19 september 2008

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's: Elly v. Doorn
(tenzij anders vermeld)
Voorpagina: Mandala offerande.

REDACTIONEEL

In het boeddhisme is 'liefdevolle vriendelijkheid' een belangrijk begrip. Eigenlijk verwoordt het Nederlandse 'liefdevolle vriendelijkheid' niet zo goed wat het Tibetaanse 'metta' ons wil zeggen. Dat is juist de uitdaging voor de redactie van JHMagazine geweest om zich op het thema te richten. 'Liefdevolle vriendelijkheid' loopt als rode draad door alle artikelen van dit nummer heen. De variatiebreedte van de bijdragen is groot. Het JHMagazine brengt deze keer boeiende beschouwingen over een onderwerp dat misschien het hart van de boeddhistische beoefening genoemd mag worden. Tot slot nog een correctie op JHMagazine 2008 nummer 1. In de bijdrage over Denma Locho Rimpoche kan gelezen worden dat hij Jewel Heart Nederland nog nooit eerder heeft bezocht. Dat is echter wel het geval! Denma Locho Rimpoche bezocht Jewel Heart in januari 1987 en maakte grote indruk op de Jewel Heart leden die toen zijn lessen volgden. Reden temeer om naar een nieuw bezoek aan Nederland uit te zien!

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Het ontwikkelen van een altruïstische houding

Acht Verzen voor het Oefenen van de Geest

In zijn boek 'Vriendelijkheid en helder inzicht' geeft Zijne Heiligheid de Dalai Lama aan hoe belangrijk liefdevolle vriendelijkheid is. Immers, als kind zijn we afhankelijk van de zorg en de liefdevolle vriendelijkheid van onze ouders, maar ook als we ouder worden en ons lichaam niet meer zo goed functioneert, zijn we weer afhankelijk van het goede hart van anderen. Is het dan niet meer dan logisch, dat we in de tussenliggende periode een gevoel van liefdevolle vriendelijkheid voor anderen aankweken? Een altruïstische houding kan volgens de Dalai Lama alleen worden bereikt door onze geest er volkomen mee te doordrenken. Hij noemt de Acht Verzen voor het Oefenen van de Geest, geschreven door Kadampa Geshe Lang-ri-tang-pa (1054-1123), als woorden die ons er steeds aan kunnen herinneren een goed hart te hebben. Die Acht Verzen worden in deze bijdrage van commentaar voorzien.

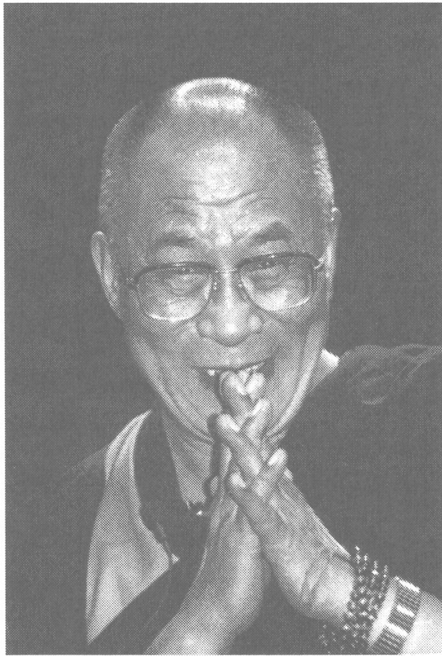
Gerard van den Dobbelsteen

1. *Met een vastberadenheid om het uiterste welzijn te verwezenlijken voor alle levende wezens die zelfs het wensvervullende juweel te boven gaan, zal ik leren hen op de allerhoogste wijze lief te hebben.*

De Dalai Lama zegt dat 'voor het ontwikkelen van de geest veel voorschriften bestaan en de belangrijkste daarvan zijn liefde en mededogen. Om de vermogens van lichaam, spraak en geest die men heeft, te gebruiken voor het welzijn van anderen, is het nodig een altruïstisch bewustzijn te ontwikkelen dat het lijden van anderen wil wegnemen en het geluk van anderen wil bewerkstelligen.' Lama Surya Das omschrijft het als volgt: 'als we de spirituele weg gaan, betekent dit dat we proberen lief te hebben op een universele manier, niet alleen onze partners, vrienden of kinderen, maar iedereen. We leren lief te hebben door elke ervaring die hebben, goed, slecht of onverschillig. Dat is een wijze liefde, niet slechts gebaseerd op tijdelijke hartstocht, gevoel en persoonlijke gerichtheid, maar veel dieper geworteld ion oprechte zorgzaamheid, empathie en onzelfzuchtigheid.'

2. *Telkens als ik omga met anderen zal ik leren mezelf te zien als de laagste van allen en vol respect anderen te achten als de allerhoogsten, uit de diepste grond van mijn hart.*

Een trotse houding waarin je jezelf boven anderen verheven ziet, of waarin je denkt dat je beter bent dan anderen, is volgens de Dalai Lama de belangrijkste hindernis voor het ontwikkelen van een altruïstische houding waarbij je anderen liefhebt en respecteert. Wanneer je vol trots bent, zul je jaloers worden op anderen, op hen neerkijken of zelfs boos op hen worden. De tegenmaatregel hiertegen is om jezelf, in welk gezelschap je ook verkeert, te zien als minder dan anderen. De Dalai Lama zegt hierover: 'als je een nederige houding aanneemt, zullen je goed eigenschappen toenemen, terwijl het, als je vol trots bent, onmogelijk is om gelukkig te zijn. We kunnen deze trots tegengaan door na te denken over de goede eigenschappen van anderen en de slechte eigenschappen van onszelf.' Nederig zijn betekent echter niet dat je jezelf moet laten misbruiken. Hoewel het daarom nodig kan zijn om krachtig op iemand te reageren, moet



Bron foto: onbekend

Vanaf het moment van onze geboorte
ontvangen we zorg en vriendelijkheid
van onze ouders en, later in ons leven,
als we gebukt gaan onder ziekte en ouderdom,
zijn we weer afhankelijk van de vriendelijkheid van anderen.

We zijn aan het begin en eind van ons leven
afhankelijk van de vriendelijkheid van anderen.
Hoe kan het dan dat we in de tussenliggende periode
de vriendelijkheid jegens anderen verwaarlozen?

dat wel gedaan worden met een houding van respect.

3. *Bij al mijn daden zal ik leren mijn geest te onderzoeken en zo gauw een verstorende houding opkomt die mijzelf en anderen in gevaar brengt, zal ik die vastberaden onder ogen zien en afweren.*

In iedere situatie aandachtig naar je innerlijke zelf blijven kijken, voorkomt veel problemen. Neem als voorbeeld woede. Is het vaak niet zo dat woorden van een persoon van wie we veel houden, ons het meest raken? En dat we daar dan een heftige reactie op geven? Maar juist deze heftige reactie met een krachtige emotie als woede, kan zoveel schade aanrichten waarmee we zowel anderen als onszelf kwetsen! Als je woede voelt opkomen, is het beter eerst je aandacht naar binnen te richten en op zoek te gaan naar je hulpbronnen van liefde, mededogen en vergeving. Het is zaak na te denken over hoeveel je van de andere persoon houdt en te beseffen dat het je ego is dat zich aangevallen voelt.

4. *Ik zal leren wezens met een slechte inborst lief te hebben en ook allen die gebukt gaan onder zware zonden en lijden, op een manier alsof ik een kostbare schat heb gevonden, die zeer zeldzaam is.*

Waarom is het voor de meesten van ons gemakkelijk een kind te vergeven als iets stouts heeft gedaan? Of toch zoveel te houden van een puberzoon die de verkeerde weg is opgegaan, dat we hem beschermen? We kunnen vergeven omdat ons gevoel van liefde sterker is dan dat van woede. We vergeven omdat we ook alle goede eigenschappen van het betrokken kind kennen, en omdat we weten dat het nog niet de wijsheid bezit om alles goed te doen. En dat is bij onszelf toch ook zo? Waarom letten we meer op de fouten van een ander dan op onze eigen fouten? Zoals Jezus het mooi verwoordde: 'haal eerst de balk uit uw eigen oog, voordat u de splinter uit het oog van uw buurman haalt.'
Als we zelf iets verkeerds hebben gedaan, dan hopen we op vergeving. Van anderen of van onszelf! Gevoelens van wrok, teleurstelling en haat zorgen ervoor dat we ons afsluiten; ze kunnen er zelfs de oorzaak van zijn dat we ons slecht voelen en ziek worden. Aan de andere kant, hoe we meer we liefhebben, hoe beter we ons voelen! Liefde werkt in die zin helend. Anderen liefhebben is een manier om onszelf lief te hebben!

5. *Als anderen mij uit jaloezie slecht behandelen met beledigingen, laster en dergelijke, zal ik leren het verlies volledig te aanvaarden en hen de overwinning te gunnen.*

Wat hier eigenlijk beschreven wordt is het overboord gooien van onze eigen trots. Iedere keer als iemand ons zonder respect behandelt, ontvangen we als het ware een les in nederigheid. Het blijft natuurlijk ontzettend lastig, vooral als de andere persoon ook nog iemand is van wie we niet willen dat hij ons zo behandelt. Maar is het niet zo dat we, als we gelijkmoedigheid willen beoefenen, allen als gelijken moeten zien? En dat als de ander kwetsende dingen zegt, hij dan negatief karma op zich laadt? Moet ik dan niet juist mededogen met hem hebben? Hij helpt mij toch ook in het streven mijn gehechtheid aan mijn ego los te laten? Of in de woorden van Dilgo Kyentse Rinpoche: 'Negativiteit en schade beantwoorden met vriendelijkheid en mededogen is de snelste manier om vorderingen te maken bij het overwinnen van het ego en het vervullen van de weg van de bodhisattva.'

6. *Als iemand die ik met groot vertrouwen heb ondersteund, mij op een onredelijke manier ontzettend veel pijn toebrengt, zal ik leren die persoon te zien als een uitstekende geestelijke gids.*

Het is een grootse opgave om liefde en empathie te blijven voelen voor mensen, van wie je het gevoel hebt dat ze je hebben verraden. Toch zijn het vaak de pijnlijke situaties waarvan we veel leren. De Dalai Lama zegt: 'Van een spirituele leraar kun je je een begrip vormen van geduld, maar kun je niet de ervaring opdoen om je geduld te beoefenen. De eigenlijke beoefening van het toepassen van geduld komt pas als je geconfronteerd wordt met een vijand. Om werkelijke liefde en onbevooroordeeld mededogen te ontwikkelen moet je geduld beoefenen en dat vereist oefening. Daarom moet iemand die zich oefent in altruïsme een vijand beschouwen als de beste spirituele leraar en hem in die zin zien als erg vriendelijk, en hem ook met respect tegemoet treden.'

7. *Om kort te gaan zal ik leren aan iedereen zonder uitzondering direct en indirect alle hulp en geluk te bieden, en zal alle pijn en lijden van mijn moeders op mij nemen.*

Dit is het beoefenen van geven en nemen. Hoewel we snel geneigd zijn het goede te willen vastgrijpen en het slechte te willen afstoten, wordt hier juist het omgekeerde beoogd. Het is een manier om ons egoïsme te verminderen en onze houding van afkeer te transformeren. De Dalai Lama zegt hierover: 'het uit liefde geven van je geluk en de oorzaken van geluk aan anderen, en het uit mededogen op je nemen van hun lijden en de oorzaken die hen lijden zouden berokkenen: dat zijn de twee belangrijkste houdingen van een bodhisattva, het mededogen dat begaan is met het lijden van anderen en de liefde die wenst dat anderen geluk ervaren.'

8. *Ik zal leren me aan al deze beoefeningen te houden, onbesmet door de onzuiverheden van de acht wereldse gedachten en door te begrijpen dat alle verschijnselen zijn als illusies, zal ik verlost worden uit de boeien van gehechtheid.*

Het is belangrijk je motivatie zo zuiver mogelijk te houden. Hierbij moet je niet onder invloed komen van de acht wereldse soorten van gedrag: houden van en tegenzin, winnen en verliezen, prijzen en beschuldigen, roem en schande. Je motivatie dient geheel en al gericht te zijn op het welzijn van anderen. Verder moeten we streven naar inzicht in de illusie van inherent bestaan. Doordat we anderen zien als op zichzelf staande entiteiten, zijn we geneigd labels van goed of slecht op te plakken. Het voordeel van wijsheid is dat deze ons ervoor behoedt goedheid of slechtheid aan objecten toe te voegen die voorbijgaat aan dat wat er daadwerkelijk is. Door het vermijden van het toevoegen van deze kwalitatieve labels kunnen begeerte, haat en gehechtheid worden gestopt.

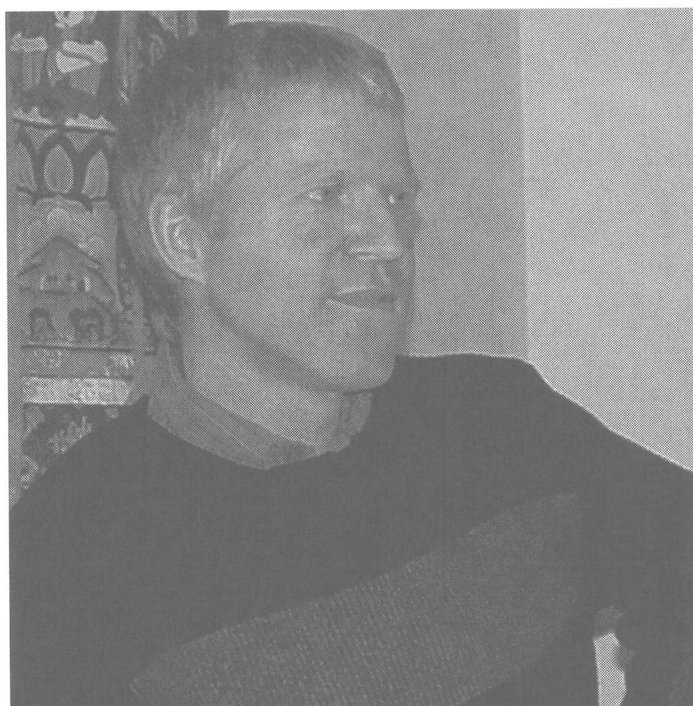
Voor een nadere verdieping van dit onderwerp wordt verwezen naar de volgende boekwerken:
'Vriendelijkheid en helder inzicht' - Z.H. De Dalai Lama
'Het ontwakende hart' – Lama Surya Das



Mensen om lief te hebben

Liefde, we horen het woord iedere dag wel een paar keer. Steeds in verschillende omstandigheden, en dan heeft het steeds een andere betekenis. Alfred Woll besteedt in zijn boek 'Das Licht des wahren Lernens' een hoofdstuk aan de liefde. Hierna volgt daar een bloemlezing uit om vragen te beantwoorden als: Wat is liefde? Wat is het niet? Waar verwarren we het mee? En hoe oefenen we om liefdevoller te worden?

Anja Edwards van Muijen



Alfred Woll
Liefde geven brengt ons al een overvloed van vreugde en geluk.

Liefde wordt wel verwisseld met drie andere gevoelens: seksuele behoeften, vastklampen en en projecties.

Liefde of seksueel begeren?
Deze twee gevoelens worden makkelijk verwisseld als de seksuele aantrekkingskracht zo groot is, dat we bereid zijn veel problemen op de koop toe te nemen om te behouden of verkrijgen wie we begeren. Maar al te makkelijk zien we dan seksuele begeerte aan voor liefde.

Liefde of vastklampen en afhankelijkheid?
Het onderscheid tussen liefhebben en iemand nodig hebben is belangrijk. Als je iemand nodig hebt, dan wens je iets voor jezelf of heb je zelf iets nodig. Je kunt bijvoorbeeld iemand nodig hebben om de eenzaamheid te verdrijven of om geborgenheid te voelen. Als we denken iemand nodig te hebben, dan proberen we de andere persoon aan ons te binden, ze vast te houden, of ze zelfs te bezitten. We klampen ons vast aan die persoon. Wanneer we daarentegen iemand liefhebben, dan wens je een ander het beste. We zijn aandachtig en ontvankelijk voor de behoefte van de ander en houden onszelf ietwat terug.
Hoe kun je onderscheiden wat liefde is en wat een behoefte is aan wat de ander ons biedt? Wanneer we iemand liefhebben, voelen we ons blij, vrij en licht. Wanneer we iemand nodig hebben, dan brengt dat een zekere taaiheid en zwaarte met zich mee, en de gedachte de ander te verliezen, veroorzaakt angst. Dit wat taai, innemende en schamele gevoel van willen vasthouden, noemen we het vastklampen aan die persoon. Het vastklampen aan anderen is voornamelijk het gevolg van ons gevoel van ontoereikendheid of zwakte, en ons geloof dat bepaalde voorwerpen of personen dit gebrek voor ons kunnen verhelpen.
Maar mag je je dan niet vasthouden aan een ander, afhankelijk zijn van een ander? Jawel. Anderen kunnen helpen, en die hulp mag je aanvaarden. Maar wanneer we ons aan die helper vastklampen, dan veroorzaken we onvermijdelijk problemen. Het is goed te helpen en je te laten helpen, maar we moeten vermijden dat daaruit afhankelijkheden ontstaan.

Liefde of dromen en projecties?
Dromen en projecties zijn fantasieën die, hoewel ze niet bestaan, gevoelens in onze geest wekken, die we per vergissing voor liefde aanzien. We dichten een persoon eigenschappen toe die ze niet hebben, zodat de persoon overeenkomt met onze vooronderstellingen over deze persoon. Omdat de fantasie en werkelijkheid niet met elkaar overeenstemmen, is makkelijk in te zien, dat dit tot moeilijkheden leidt en leed veroorzaakt. Vaak vinden we het moeilijk te aanvaarden dat onze genegenheid en waardering voor een persoon enkel en alleen op de eigenschappen en kwaliteiten van deze persoon terug te voeren zijn. En wel zulke eigenschappen die ons aangenaam onderhouden, en ons op een of andere manier verder brengen. In het licht van deze intensieve gevoelens, lijkt ons deze verklaring vaak zo armzalig, dat we tegen onszelf zeggen: 'Het klopt, deze kwaliteiten zijn een reden om van deze persoon te houden, maar er is nog iets anders, iets dat zich moeilijk laat vatten: het is eenvoudigweg de persoon op zich die ik liefheb.' In dat geval projecteren we een aanvullend iets of wezen op deze persoon, en verklaren dit object onze liefde.
Waarom zijn we niet tevreden met een relatie die op wederzijds geven en nemen berust? Waarom hebben we de projectie nodig? Misschien willen we niet zien dat ons vasthouden aan deze persoon bepaald wordt door onze behoeften en het klitten aan de persoon. Een andere versie is het projecteren van eigenschappen op iemand, die hij of zij niet heeft. Dit gebeurt vaak in een verliefdheid. Na de eerste verliefdheid leidt dit tot heftige teleurstellingen.

Seksueel begeren, vastklampen en projecties zijn dus gevoelens die geen liefde zijn. Hierna gaat Alfred in op welke vormen van liefde er zijn en hoe liefde te ontwikkelen.

Liefde: onvoorwaardelijk of voorwaardelijk
Een belangrijk onderscheid vindt Alfred de voorwaardelijke, beperkte liefde en de onvoorwaardelijke liefde. De onvoorwaardelijke liefde is het ideaal en houdt in dat we iemand terzijde willen staan, willen helpen, zonder de wens of verwachting om er iets voor terug te verwachten. Maar, zegt Alfred, dit nu al te verwachten is jezelf overvragen. Wat wel loont, is de motivatie te ontwikkelen om deze vaardigheid in de toekomst te ontwikkelen. Maar in de meeste gevallen waarin we liefhebben, gaat het om voorwaardelijke liefde. We geven onze liefde alleen onder bepaalde voorwaarden. Als een vriend ons bijvoorbeeld teleurstelt en tegen onze wensen in handelt, wenden we ons vaak van hem af. Het leven zou veel vriendelijker kunnen worden als we allemaal een beetje van die zakelijkheid zouden laten varen, en - zonder calculeren en manipuleren - simpel liefhebben.

Liefde ontwikkelen: drie hindernissen
De vermoedelijk grootste hindernis voor het ontvouwen van liefde is de angst om gekwetst of afgewezen te worden. Liefhebben betekent immers het hart openen en daarmee bestaat de kans om gewond te raken.
Vaak zie je in bestaande relaties de angst om de liefde te verliezen. Deze angst kan soms zo groot zijn dat liefdesrelaties zelfs vermeden worden om een eventueel pijnlijk verlies te voorkomen.
Het zal ons nauwelijks lukken om andere mensen werkelijk lief te hebben en empatisch contact met hen te maken wanneer we tegenover onszelf hard, ontoegevend en liefdeloos zijn.

Hoe te oefenen?
Er is geen snelle weg, wel kun je met kleine stapjes gewoontepatronen veranderen. Zoals:
- anderen jouw gehele aandacht schenken
- de eigen wensen meer op de achtergrond zetten
- met achting en respect de ander proberen te begrijpen
- vooringenomen meningen loslaten en openstaan voor wat komt
- bereid zijn om de verantwoordelijkheid te nemen om voor anderen te zorgen

Neem het risico om teleurstelling, pijn of afwijzing te moeten ervaren.
Kijk naar voorbeelden.
Beoefen analytische meditatie.
Beoefen voorstellingen in de meditatie. Eerst jezelf geluk toe wensen, dan aan goede vrienden, dan alle mensen die we tegenkomen en ten slotte alle levende wezens. Na zo'n oefening moet je je wel bewust zijn dat het om een voorstelling gaat en niet vergeten waar je in de dagelijkse praktijk staat.

Gedicht van Chuang Tzu

gehoord op de lesretraite van Alfred Woll en Sandy Finkel



If a man is crossing a river
and an empty boat collides with his own skiff,
even though he be bad-tempered man,
he will not become very angry.
But if he sees a man in a boat,
he will shout at him to steer clear.
If the shout is not heard, he will shout again,
and yet again, and begin cursing,
and all because there is somebody in the boat.
Yet if the boat were empty,
he would not be shouting, and not angry.

If you can empty your own boat
crossing the river of the world,
no one will oppose you,
no one will seek to harm you

Als een man een rivier oversteekt
en een lege boot in botsing komt met zijn eigen skiff,
zelfs als hij een slechtgehumeurde man is
zal hij niet kwaad worden.
Maar als hij een man ziet in een boot,
zal hij tegen hem schreeuwen beter te sturen.
Als de schreeuw niet gehoord wordt, zal hij nogmaals schreeuwen,
en weer opnieuw, en beginnen te vloeken,
en dat allemaal omdat er iemand in de boot zit.
Maar als de boot leeg zou zijn,
zou hij niet gaan schreeuwen, en niet kwaad zijn.

Als je je eigen boot leeg kunt maken
bij het oversteken van de rivier van de wereld,
zal niemand zich tegen je keren,
zal niemand je kwaad proberen te doen.

De zoon van de houthakker

In zijn vermaning tot Rahula zei de Boeddha: 'Ontwikkel Rahula, de meditatie van liefdevolle vriendelijkheid (metta); want hierdoor wordt kwade wil verdreven. Ontwikkel, Rahula, de meditatie van mededogen (karuna); want hierdoor worden kwellen en wreedheid verdreven.'
'Altijd in gedachten dicht bij de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Altijd een geweldloos leven leidend en liefdevolle vriendelijkheid cultiverend. Degene die continu vreugde vindt in meditatie en altijd wakker is, dat is degene die het doel zal bereiken. Dat is de leerling die waar respect heeft getoond aan zijn Leraar.'
Gedachten over liefdevolle vriendelijkheid worden weergegeven op basis van de Dhammapada.

Albert Mund

Metta en Karuna
Er is eigenlijk geen westers woord dat de betekenis van 'metta' precies weergeeft. Meestal worden omschrijvingen gebruikt als vriendelijkheid, 'goodwill', universele liefde, liefdevolle vriendelijkheid. 'Metta' is in feite de wens voor het geluk en welzijn van alle levende wezens, zonder één uitzondering. 'Metta', waarvoor doorgaans in het Nederlands het begrip liefdevolle vriendelijkheid wordt gebruikt, vormt samen met 'karuna', mededogen, de ruggengraat van de leer van Boeddha omdat zij beide de basis vormen van alle morele handelingen, die op hun beurt de 'werkvloer' zijn voor goede concentratie, en concentratie leidt tot kalmte en inzicht.
Iemand heeft alle wezens lief........

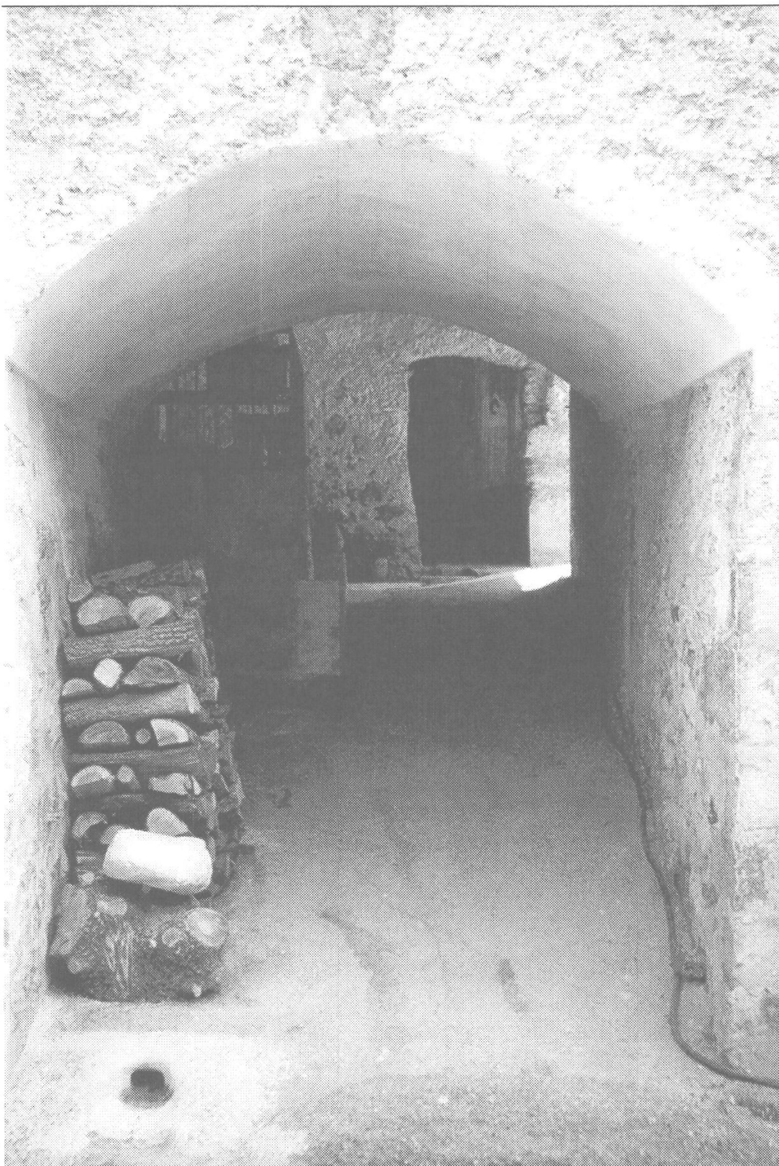
- als hij geen enkel wezen kwelt en aldus kwellen vermijdt,
- als hij niet schadelijk is ten opzichte van alle wezens en aldus schadelijkheid vermijdt,
- als hij geen enkel wezen martelt en aldus marteling vermijdt,
- als hij geen enkel wezen vernietigt en aldus vernietiging vermijdt,
- als hij zich niet ten opzichte van wezens ergert en aldus ergernis vermijdt,
- door te denken 'mogen alle wezens vriendelijk zijn en niet vijandig',
- door te denken 'mogen alle wezens gelukkig zijn en niet ongelukkig',
- door te denken 'mogen alle wezens gelukkig zijn en vrij van lijden'.

Op deze acht manieren heeft iemand alle wezens lief. Vandaar dat 'metta' ook wel universele liefde wordt genoemd.
'Karuna' wordt naast mededogen ook wel omschreven met begrippen als sympathie, of de wens hebben diegenen te helpen die in lijden of moeilijkheden verkeren.

Dhammapada, wijsheid van de Boeddha
In de Dhammapada treffen we de volgende verzen aan (296-301):

'Goed ontwaakt, zijn de leerlingen van Gautama altijd waakzaam. Hun geest is voortdurend, dag en nacht, geconcentreerd op de Boeddha.'
'Goed ontwaakt, zijn de leerlingen van Gautama altijd waakzaam. Hun geest is voortdurend, dag en nacht, geconcentreerd op de Dharma.'
'Goed ontwaakt, zijn de leerlingen van Gautama altijd waakzaam. Hun geest is voortdurend, dag en nacht, geconcentreerd op de Sangha.'
'Goed ontwaakt, zijn de leerlingen van Gautama altijd waakzaam. Hun geest is voortdurend, dag en nacht, geconcentreerd op de voorbijgaande aard van het lichaam.'
'Goed ontwaakt, zijn de leerlingen van Gautama altijd waakzaam. Hun geest is voortdurend, dag en nacht, in de deugd van geweldloosheid.'
'Goed ontwaakt, zijn de leerlingen van Gautama altijd waakzaam. Hun geest verheugt zich, dag en nacht, in meditatie.'

Deze verzen sprak de Boeddha, toen hij in het



de kar.
Hoewel de zoon van de houthakker nog jong was, was hij altijd indachtig en contempleerde hij zoals gewoonlijk de unieke kwaliteiten van de Boeddha. Die nacht kwamen twee kwade geesten om hem angst aan te jagen en om hem te kwellen. Toen één van de kwade geesten aan een been van de jongen trok, schreeuwde hij uit: 'Ik betuig eer aan de Boeddha!'. Toen de kwade geesten deze woorden hoorden, werden ze bang en voelden ze dat ze op de jongen moesten passen. Eén van hen bleef bij de jongen en beschermde hem tegen alle gevaren; de ander ging naar het paleis van de koning en haalde het bord met voedsel van koning Bimbisara weg. De kwade geesten voedden de jongen alsof hij hun eigen zoon was. In het paleis liet de kwade geest op de plaats van het koninklijk bord een geschreven boodschap achter. Deze boodschap was alleen zichtbaar voor de koning.

's Ochtends ontdekte het personeel dat het bord met het koninklijk voedsel verdwenen was, en men was tegelijk erg verrast en erg geschrokken. De koning vond de boodschap die door de kwade geest achtergelaten was en wees zijn

Jetavana klooster verbleef, met verwijzing naar de zoon van de houthakker.

De zoon van de houthakker
Er ging eens in Rajagaha een houthakker met zijn zoon het bos in om wat brandhout voor het vuur te kappen. Toen zij 's avonds terugkeerden, stopten ze bij een begraafplaats om hun maal te nuttigen. Ze namen het juk van de twee ossen af om ze gelegenheid te geven in de nabijheid te grazen. Echter, de twee ossen liepen weg, zonder dat de houthakker en zijn zoon het bemerkten. Toen ze beseften dat de ossen verdwenen waren, vertrok de houthakker onmiddellijk om ze te zoeken. Zijn zoon liet hij bij de kar met brandhout achter. De vader ging de stad in, op zoek naar zijn ossen. Toen hij naar zijn zoon terug wilde gaan, was het al laat geworden en de stadspoort was al gesloten. Daarom moest de jongen de nacht alleen doorbrengen onder

mensen waar ze moesten zoeken. De mensen van de koning vonden het koninklijk bord tussen het brandhout in de wagen terug. Ook vonden ze de jongen die nog steeds onder de kar lag te slapen. Toen de jongen ondervraagd werd, antwoordde hij dat zijn ouders 's nachts naar hem waren toegekomen om hem te voeden, en dat hij, nadat hij zijn voedsel had genuttigd, weer tevreden zonder angst was gaan slapen. Dat was alles wat de jongen wist. De koning liet de ouders van de jongen opsporen en bracht de jongen en zijn ouders naar de Boeddha. Intussen had de koning gehoord dat de jongen altijd de unieke kwaliteiten van de Boeddha indachtig was en dat hij ook had uitgeroepen 'Ik betuig eer aan de Boeddha' toen de kwade geest hem die nacht aan zijn been had getrokken.

De koning vroeg aan de Boeddha: 'Is indachtigheid van de unieke kwaliteiten van de Boeddha de enige Dharma die iemand

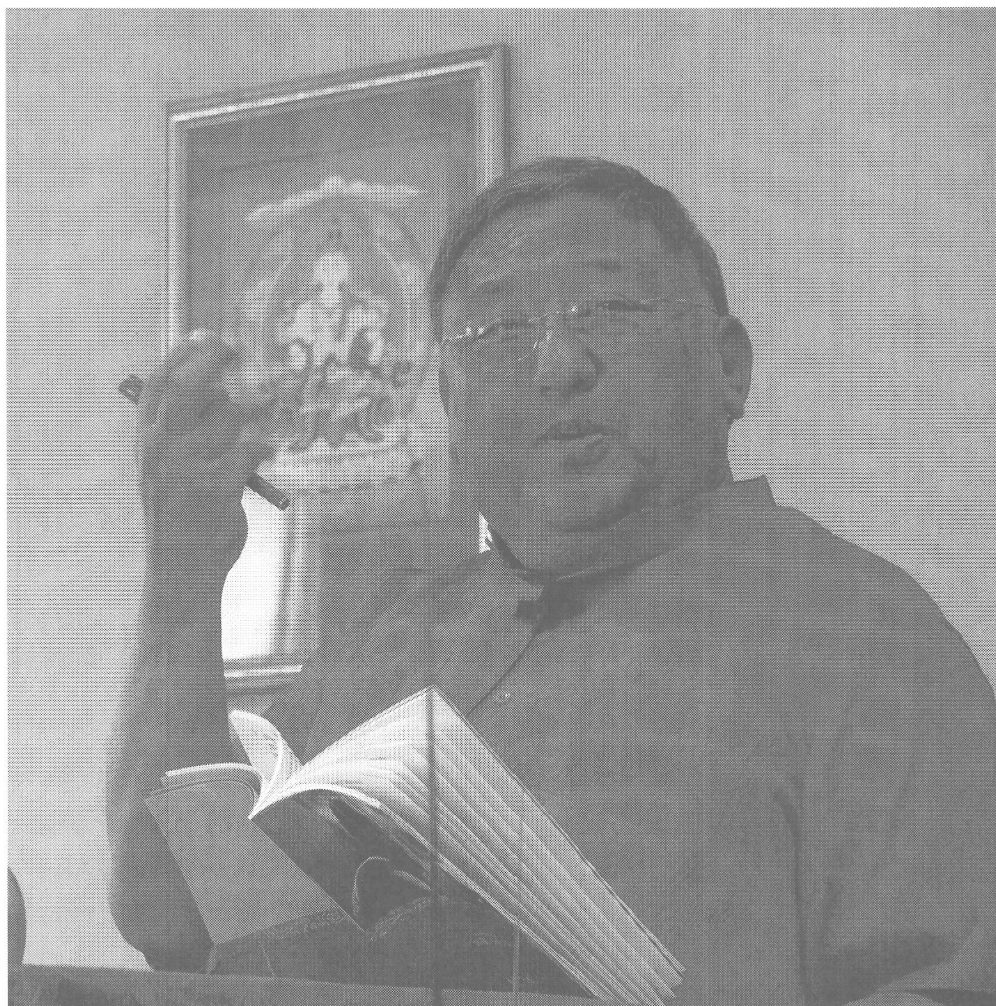
bescherming biedt tegen kwaad en gevaar, of is indachtigheid van de unieke kwaliteiten van de Dharma net zo machtig en krachtig?'. De Boeddha antwoordde hem: 'O koning, mijn leerling! Er zijn zes dingen, waarvan de indachtigheid een goede bescherming biedt tegen gevaar en kwaad!'

Toen hield de Boeddha een toespraak met betrekking tot de boven genoemde verzen!

Volle breedte!
Het verhaal van 'de zoon van de houthakker' laat zien dat de ontwikkeling van 'metta' en 'karuna', 'de bescherming tegen kwaad en gevaar' niet gescheiden gezien kan worden van meditatie op of indachtigheid van de zes aspecten - Boeddha, Dharma, Sangha, ware aard van het lichaam, geweldloosheid, vreugdevolle geest - , die deel uitmaken van de Dhammapada. 'Metta' en 'karuna' betreffen dus de volle breedte van de boeddhistische beoefening.

In het reeds in 1985 verschenen boek 'Vriendelijkheid en helder inzicht' van Zijne Heiligheid de Dalai Lama treffen we een hedendaagse benadering van hetzelfde thema aan. Alle boeddhistische kernonderwerpen komen in het boek aan de orde. De titel 'Vriendelijkheid en helder inzicht' kan je in eerste instantie gemakkelijk op een verkeerd been zetten. De indruk kan bestaan dat het boek met name op het onderwerp 'vriendelijkheid' is gericht. Niets is echter minder waar. Het betreft hier ook de ontwikkeling van 'metta' en 'karuna' maar dan wel in het perspectief van de volle breedte van de boeddhistische beoefening. De cirkel met de Dhammapada is daarmee weer rond. Het kan ook niet anders!





Gelek Rimpoche geeft les

Liefdevolle vriendelijkheid op het werk

Alle levende wezens al het goede wensen, dat is zo makkelijk op een kussentje. Maar nu de praktijk, en dan niet gezellig tussen jouw zelf gekozen vrienden, maar op het werk. Hoe pas je metta toe in het omgaan met mensen die vermoedelijk iets op hun kerfstok hebben, en hoe bij gehandicapte jongeren? De redactie stelde Isabelle Bruna, strafrechter, en Fenneke Lust, docent op een school voor jongeren met een lichamelijke handicap, enkele vragen over de rol van liefdevolle vriendelijkheid op hun werk. Zij geven met veel warmte hun gebalanceerde, persoonlijke kijk.

Liefdevol rechtspreken

Isabelle Bruna is Jewel Heart lid sinds 2002, getrouwd, dochter van bijna 2, eind augustus komt er een tweede kleintje bij. Beroep: strafrechter.
Als strafrechter bestudeert ze van tevoren de dossiers van strafzaken, daarna behandelt ze de zaak op zitting, waarbij de verdachte meestal ook aanwezig is. In kleinere zaken velt ze ten slotte zelfstandig een oordeel, in grote zaken doet ze dat samen met twee collega's.



Pabongka Rinpoche beschrijft liefdevolle vriendelijkheid als een levenshouding: 'The loving-kindness that regards all sentient beings as dear'. Geshe Potowa zou eens tegen een oude moeder gezegd hebben dat 'The loving-kindness that regards as dear is just like the love that you have for your son Tölekor'. Alle levende wezens beschouwen als een geliefd kind, dat is waar het om draait.

Heb je liefdevolle vriendelijkheid nodig in het beroep van strafrechter?
Vanzelfsprekend, zou ik willen zeggen. Het beroep van strafrechter draait bij uitstek om mensen, en waar sprake is van contact met mensen is een houding van liefdevolle vriendelijkheid altijd vereist. Ik zie soms zaken voorbijkomen waarbij mensen de meest vreselijke dingen hebben gedaan, maar dat neemt niet weg dat het strafbare feit waarvoor ze terechtstaan slechts een onderdeel is van wie ze zijn. Op de zitting bespreken we het feit waarvan iemand verdacht wordt en daarnaast ook altijd de persoonlijke omstandigheden van de verdachte. In het dossier van de strafzaak

wordt ook al aandacht geschonken aan die persoonlijke omstandigheden, bijvoorbeeld in een rapport van de reclassering of van een psycholoog of psychiater. Zo kom je een hoop te weten over iemands achtergrond en leefsituatie, en vaak ook over zijn psychische gesteldheid. Je krijgt zo een veel breder plaatje te zien dan alleen dat ene moment waarop het strafbare feit werd gepleegd. Het plaatst alles in een breder kader en maakt het veel makkelijker om liefdevolle vriendelijkheid te voelen voor iemand.

Dit is in tegenstelling tot wat vaak in de media gebeurt: de journalist zoomt alleen in op details van het strafbare feit, waardoor het beeld van een beest ontstaat. De overige omstandigheden van het geval en de informatie over de persoon van de verdachte worden gemakshalve weggelaten. Er ontstaat zo een karikatuur waarbij mensen zich makkelijk een – negatief – oordeel kunnen vormen over een verdachte, zonder gehinderd te worden door volledige kennis van zaken.

Op de zitting benader ik een verdachte tijdens het bespreken van het feit vaak anders dan bij de persoonlijke omstandigheden. Bij de bespreking van het feit laat ik dan meer mijn strenge kant zien, wijs ik op verantwoordelijkheden (hetgeen overigens alleen kan als iemand het feit bekend heeft - zo niet, dan moet ik het in verband met mijn onafhankelijkheid als rechter zakelijker houden totdat ik in de uitspraak mijn oordeel over de zaak geef). Zodra de persoonlijke omstandigheden aan bod komen, kan ik meer interesse laten blijken in de persoon die voor mij zit. Waar het stroef kan lopen zolang het over het feit gaat, komen mensen soms ineens los wanneer gesproken wordt over henzelf. De puber die niet graag praat over de vechtpartij waarvoor hij terechtstaat, wil dan best kwijt dat hij erg goed in voetballen is.

In welke mate kan liefdevolle vriendelijkheid een rol spelen bij de beslissing over een strafzaak?

Als iedereen (officier van justitie, advocaat en verdachte) gezegd heeft wat hij vindt van de zaak, sluit ik het onderzoek. Vervolgens doe ik in de uitspraak mijn best om zo genuanceerd mogelijk te oordelen. Daarbij is eerst de vraag aan de orde of de verdachte heeft gedaan wat hem verweten wordt. Hierbij gaat het over de puur juridische aspecten en speelt liefdevolle vriendelijkheid naar mijn mening geen rol van betekenis. Als je er vanuit kan gaan dat de verdachte het feit heeft gepleegd, komt vervolgens de strafmaat aan de orde. Hierbij heeft de rechter een hele grote vrijheid, variërend van schuldigverklaring zonder oplegging van straf tot het opleggen van een gevangenisstraf. Bij het bepalen van de strafmaat spelen zowel de ernst van het feit als de persoon van de verdachte een rol. En komt vanzelf de liefdevolle vriendelijkheid weer in beeld. Een belangrijke functie van het strafrecht is namelijk herhaling voorkomen, en daarbij probeer je natuurlijk zoveel mogelijk een op de persoon toegesneden straf te verzinnen. Bij minderjarige verdachten speelt het pedagogische aspect een grotere rol dan bij volwassenen en wegen de persoonlijke omstandigheden dan ook nog zwaarder mee in het bepalen van de strafmaat.

Bij het motiveren van mijn beslissing is liefdevolle vriendelijkheid van belang: voor zover ik begrip heb voor de situatie van verdachte zal ik die tonen, maar aan de andere kant zal ik hem zeker ook wijzen op zijn verantwoordelijkheden naar anderen toe. Ik probeer hem niet als persoon veroordelen, maar hem ter verantwoording te roepen voor zijn handelen. In dat opzicht zijn er veel overeenkomsten te zien met de opvoeding van kinderen vanuit de gedachte van liefdevolle vriendelijkheid.

Wat gebeurt er als je liefdevolle vriendelijkheid te weinig inzet bij de uitoefening van het strafrechterschap?

Het lijkt misschien dat liefdevolle vriendelijkheid soms te weinig wordt ingezet. Wanneer een lange gevangenisstraf wordt opgelegd voor een moord is dat meestal niet in het belang van de verdachte. Die lange straf wordt echter niet gegeven omdat liefdevolle vriendelijkheid te weinig is ingezet, maar omdat er meerdere belangen meegewogen moeten worden bij het bepalen van de strafmaat. Het slachtoffer en de maatschappij vragen om enige vorm van vergelding voor zo'n delict. Ook het afschrikken van potentiële toekomstige daders kan het doel zijn van het geven van zo'n straf. Hoe ernstiger

het feit, des te zwaarder gaan de belangen van slachtoffer en maatschappij wegen ten opzichte van de belangen van de verdachte.

Kun je liefdevolle vriendelijkheid ook te veel inzetten als strafrechter?
Net als bij het opvoeden van een kind moet je bij het rechtspreken ook weer niet doorschieten in je liefdevolle vriendelijkheid. Anderzijds kun je je afvragen of er nog wel van liefdevolle vriendelijkheid gesproken kan worden als je er te veel van hebt. Je kunt nog zo van je kind houden en het alle goeds toewensen, soms is het gewoon nodig het bestraffend toe te spreken. Als alles mag, leert een kind niet dat er grenzen zijn en dat het ook rekening moet houden met de wensen van anderen. Door vanuit de houding van liefdevolle vriendelijkheid wèl grenzen te stellen aan je kind, stel je het in staat zelf ook een vanuit liefdevolle vriendelijkheid handelend persoon te worden. Dus straffen kan in mijn visie ook een uiting zijn van liefdevolle vriendelijkheid. Als rechter is het bovendien niet mijn taak om alleen maar aardig te zijn voor de verdachte. Ik heb immers niet alleen rekening te houden met zijn belangen, maar ook met die van eventuele slachtoffers en de maatschappij. Hij heeft wèl iets gedaan wat niet kan, waar over het algemeen anderen door gedupeerd zijn. Het is mijn taak om de verdachte op zijn verantwoordelijkheden te wijzen en hem een passende straf op te leggen voor wat er is gebeurd. Dat is eenvoudigweg een logisch gevolg van zijn handelen.

Fenneke Lust, is Jewel Heart lid sinds 1986, beroep: sinds 31 jaar docent aan een school voor jongeren met een lichamelijke handicap (na verkeersongevallen, door chronische ernstige ziekten), Vakken: mens & maatschappij, themalessen, sociale vaardigheden aan eerstejaarsklassen en yoga aan eerste t/m vijfde leerjaar. De groepsgrootte varieert van 8 tot 12.



Respectvol lesgeven

1. Heb je liefdevolle vriendelijkheid nodig in het beroep van docent?
Ja, natuurlijk, is mijn eerste reactie. Waar heb je dit niet nodig? Maar als ik er beter over nadenk, heeft deze 'liefdevolle vriendelijkheid' in elk beroep zijn eigen 'gezicht' en accenten. In het buitengewoon onderwijs uit zich dit wat mij betreft vooral in geduld en respect voor de jongeren waarmee je werkt. Geduld, om de jongere die stottert niet in de rede te vallen, omdat je al denkt te weten wat hij gaat zeggen. Of om nog eens, en nog een keer net iets anders, uit te leggen wat jou toch zo overduidelijk lijkt.
Respect is zo mogelijk nóg belangrijker met een drukke groep pubers voor je neus. Of ze nu een handicap hebben of niet, maakt niet uit. Ga jezelf maar na: je had vroeger heel goed in de gaten of een docent je nu werkelijk zag staan of

niet. Of een docent echt contact met de leerlingen kon maken of niet. Respect in dit opzicht is een vorm van liefdevolle vriendelijkheid (vreselijke term trouwens, sorry!) omdat je vanuit een gelijkwaardige houding met jongeren communiceert.

2. Wat gebeurt er als je liefdevolle vriendelijkheid te weinig inzet bij de uitoefening van het docentschap?
Dan kun je met niemand een band krijgen en krijg je niets op een prettige manier voor elkaar.
Als pubers ergens van in de weerstand schieten, dan is het van docenten die ze het gevoel geven alleen te moeten doen wat ze opdragen, en verder niets. Docenten die kostte wat kost hun 'gezag' (lees: ego) willen doen gelden. Talloze malen heb ik vooral pas beginnende collega's in deze valkuil zien stappen en de daarop volgende machtsstrijd zien escaleren. Heel pijnlijk voor alle betrokkenen. En eigenlijk zo makkelijk te voorkomen als je uit het bolwerk van je ego kunt stappen en je vervolgens kunt openstellen voor de noden en behoeften van je leerlingen!
Ik heb érg veel gehad aan alle adviezen die Gehlek Rimpoche in zijn transcripten geeft, en je begrijpt het al: het onderwijs is een fan-tastisch speelveld voor de enthousiaste Dharma-beoefenaar!

3. Kun je liefdevolle vriendelijkheid ook te veel inzetten?
Deze vraag doet me denken aan wat mensen mij 25 jaar geleden vaak vroegen als ik over mijn werk vertelde: 'oh wat zwaar, dit is zeker wel een roeping voor je?' En ik zie (ver) zorgende medewerkers voor me, die hun cliënten volledig vertroetelen, pamperen en bedelven onder hun liefdevolle vriendelijkheid. Ja, het kan zeker teveel zijn. Maar de intentie of motivatie is bepalend of er 'teveel' van iets is. Dan komt het respect en de gelijkwaardigheid weer om de hoek kijken: als je liefdevolle vriendelijkheid beoefent vanuit de motivatie om aan de behoeften van de ander tegemoet te komen: prima. Als het je ego voedt in de zin van: kijk mij nou eens aardig zijn: niet zo goed. Als docenten liefdevolle vriendelijkheid met de verkeerde motivatie beoefenen, kan zich zelfs een 'zwakke plek' vormen. Door persé aardig gevonden te willen worden kun je te veel door de vingers zien. Jongeren nemen dan het gezag over en bepalen wat er in een lessituatie gebeurt.

Maar het is niet alleen een kwestie van liefdevolle vriendelijkheid, ook wijsheid komt om de hoek kijken. Gehlek Rimpoche heeft vaak over 'skillful means' gesproken. Je geeft geen blikje bier aan een alcoholist. Ook als docent moet je 'toornigheid' kunnen toepassen op momenten en in situaties die daarom vragen. Het is belangrijk dat je je realiseert dat liefdevolle vriendelijkheid wel de basis hoort te zijn van waaruit je 'toornig' kunt reageren. Anders ben je gewoon kwaad en dat is nu weer net niét de bedoeling....
Kortom, interessant werk, dat nog vele malen interessanter wordt door er bewust de Dharma op toe te passen!

Boeddha:
'Al wie van zichzelf houdt, zal nooit een ander kwaad doen.'

De overleveringslijn Asanga

In het Boeddhisme wordt de betrouwbaarheid van de Dharma-lessen bepaald door de plaats van de leraar in de overleveringslijn. Daarom is de overleveringslijn van groot belang bij het beoordelen van de betrouwbaarheid van de leraar zelf. In deze bijdrage staat Asanga centraal.

Gerard van den Dobbelsteen

Geboorte en jonge jaren

Asanga leefde van ongeveer 395 – 470 na Christus en wordt gezien als de doorgever van de methodelijn van liefde en compassie. De belangrijkste lessen hierover ontving hij van de Boeddha Maitreya, de belichaming van liefdevolle vriendelijkheid. Hiervoor moest Asanga, dat 'zonder gehechtheid' betekent, wel eerst zijn verduisteringen overwinnen.
Asanga werd geboren in Purushapura, het huidige Peshawar, in het noordwesten van India. Er is een legende die vertelt dat zijn moeder de reïncarnatie van een monnik was, die in dat leven de gevoelens van een andere monnik kwetste door hem te zeggen dat hij vrouwelijke hersenen had. Avalokiteshvara, aan wie de monnik gecommitteerd was, voorspelde daarop dat hij een aantal levens als vrouw zou worden wedergeboren, zodat hij het diepe onrecht van zijn opmerking zou begrijpen.
Aldus werd de monnik herboren als Prakashashila. Deze vrouw kreeg naast Asanga nog twee zonen, Vasabandhu en Virinchivatsa. Hoewel Asanga de oudste van de drie was, en er daardoor van hem verwacht werd dat hij de taken van krijger en leider zou gaan vervullen, vertelde zijn moeder hem dat hij was voorbestemd voor andere diensten. Zij moedigde hem aan het klooster in te gaan. Dit deed Asanga. Een flink aantal jaren bestudeerde hij heilige teksten zoals de Tripitaka en de Mahayana sutra's. Ook leerde hij geavanceerde meditatietechnieken. Op het moment dat zijn begripsniveau hetzelfde was geworden als dat van zijn leraar, ontving hij een geheime initiatie en trok hij zich terug in een grot op de berg Gurupada.

Liefde of liefdevolle vriendelijkheid (Pali: metta):
Het innige verlangen dat de persoon op wie wij onze geest richten gezond en gelukkig zal zijn. Dat deze persoon gelukkig mag zijn.

Retraite

Tijdens zijn eenzame retraite in deze grot concentreerde hij al zijn meditatie beoefeningen op de Boeddha Maitreya, in de hoop dat hij gezegend zou worden met een visioen van deze Boeddha en lessen van hem zou krijgen. Gedurende zes jaar mediteerde Asanga onder zware omstandigheden, zonder ook maar één veelbelovende droom te hebben. Hij verloor de hoop en verliet de plaats waar hij zes jaar als kluizenaar had doorgebracht. Hij had nog maar een klein stuk van de weg naar beneden afgelegd, toen hij een man zag die met een zijden lap over een enorme ijzeren staaf aan het wrijven was. Asanga ging naar hem toe en vroeg hem wat hij aan het doen was. 'Ik heb een naald nodig maar ik heb er geen, dus maak ik er een van deze ijzeren staaf' , was het antwoord dat de man gaf..
Hoogst verbaasd staarde Asanga de man aan en hij dacht 'Zelfs al zou het die man lukken een naald te maken en dat zou al snel een honderd jaar kunnen duren, wat heeft het dan voor zin?' En tegen zichzelf zei hij 'Kijk nou eens wat een moeite mensen doen voor zoiets

totaal onzinnigs. Jij bent iets waardevols aan het doen, namelijk spirituele beoefening, en je bent nog niet half zo toegewijd als deze man.' Daarop draaide hij om en ging terug naar zijn grot om zijn retraite te vervolgen.
Er gingen drie jaar voorbij zonder ook maar het geringste teken van de Boeddha Maitreya. 'Nu weet ik het zeker', dacht Asanga, 'het gaat me nooit lukken' en wederom verliet hij zijn stilteplaats. In de bocht van de weg zag hij een enorm rotsblok liggen. Aan de onderkant van het rotsblok zag hij een man druk bezig een met water doorweekte ganzenveer tegen de steen te wrijven. 'Wat ben je aan het doen?' vroeg Asanga. 'Deze rots is zo groot dat er geen zonlicht meer op mijn huis kan schijnen, dus probeer ik hem weg te krijgen', antwoordde de man. Asanga was onder de indruk van de onvermoeibare energie van de man en schaamde zich voor zijn gebrek aan toewijding. Opnieuw keerde hij terug naar zijn grot.
Weer gingen drie jaren voorbij en nog steeds had Asanga zelfs niet één goede droom gehad. Hij besloot dat het een hopeloze onderneming was, en dat hij nu voor eens en altijd op zou geven. Hij verliet voorgoed zijn plaats op de berg. In de middag van dezelfde dag zag hij langs de kant van de weg een hond liggen. Het arme dier had alleen nog zijn twee voorpoten en het gehele onderste deel van zijn lichaam was aan het rotten en zat vol met maden. Ondanks zijn slechte staat hapte het dier nog naar voorbijgangers, en probeerde ze te bijten terwijl hij zichzelf voortsleepte op zijn voorste poten. Asanga werd overweldigd door een levendig en ondraaglijk gevoel van compassie. Hij sneed een stuk vlees van zijn eigen lichaam om het dier iets te eten te geven. Toen boog hij voorover om de maden weg te halen die zich te goed deden aan het lichaam van de hond. Hij bedacht zich echter, want hij kon de kleine diertjes wel eens pijn doen als hij ze met zijn handen weg zou trekken. Hij realiseerde zich dat de enig mogelijke voorzichtige manier was om ze met zijn tong weg te halen. Geen aangenaam vooruitzicht, maar wat moet, dat moet. Hij boog zich verder voorover, sloot zijn ogen en stak zijn tong uit. Op het volgende moment raakte zijn tong de grond. Hij opende zijn ogen en keek omhoog. De hond was verdwenen, ervoor in de plaats stond de Boeddha Maitreya, omringd door een aura van licht. 'Eindelijk!' zei Asanga, 'Waarom bent u



Asanga
method lineage

nooit eerder aan mij verschenen?' Maitreya sprak zacht: 'Het is niet waar dat ik nooit eerder aan je ben verschenen. Ik was de hele tijd bij je, maar je negatieve karma en je verduisteringen zorgden ervoor dat je me niet kon zien. Jouw twaalf jaren van meditatie hebben deze verduisteringen voor een deel weggenomen, waardoor je in staat was de hond te zien. Doordat je hem zulke echte, gevoelde compassie kon geven, werden alle verduisteringen volledig weggevaagd, en nu kun je mij zien met je eigen ogen.' Asanga begreep eindelijk de grenzeloze kracht van compassie, die zijn karma had gezuiverd en getransformeerd. Hierdoor werd hij geschikt voor het ontvangen van het visioen en de instructies van de Boeddha Maitreya. De combinatie van wijsheid en compassie had zijn ogen geopend.

Mahayana

Maitreya vroeg aan Asanga wat hij werkelijk wilde en hij antwoordde: 'Het Mahayana verspreiden'. Daarop nam de Boeddha Maitreya Asanga mee naar het zuivere land Tushita. Hier leerde hij de diepste betekenis van de Prajnaparamita sutra's en kreeg instructies over de vijf werken van Maitreya. Toen Asanga zes maanden later terugkeerde in zijn aardse bestaan, begon hij een energieke carrière in het verjongen van de boeddhistische gedachte en beoefening in India. Hij schreef verschillende

werken waaronder de vijf heilige geschriften die hij van de Boeddha Maitreya had ontvangen. Hieronder zijn 'Een sieraad voor heldere realisaties' (Abhisamayalankara), waarin de verborgen betekenis van de 'Perfectie van Wijsheid Sutra's' wordt gepresenteerd en de 'De altijd voortgaande stroom' (Mahayana Uttaratantra Shastra). Deze tekst, in het Tibetaans 'Gyu Lama' genoemd, presenteert zeven 'vajra-onderwerpen' : de Drie Juwelen Boedhha, Dharma en Sangha, het boeddhapotentieel, de verlichting, de kwaliteiten van de boeddha en de verlichte activiteiten van de boeddha. Het door Asanga geschreven 'Bodhisattvabhumi' werd later één van de zes basisteksten van Atisha's school in Tibet, waarna het altijd een belangrijk onderdeel bleef in Mahayana-studies. De filosofische traditie waar Asanga bij hoorde is het Yogacara (beoefening van yoga), een stroming die stelde dat de geest de ultieme aard van de werkelijkheid is. Dit in tegenstelling tot de Madhyamika-traditie van Nagarjuna, die als stelling had dat alle fenomenen leeg zijn. Het werk van Asanga (en Maitreya) wordt gezien als de basis van de leer van het grote mededogen.

Arya

Voordat Asanga zijn leringen gaf, was het Mahayana in verval geraakt. Gedurende zijn lange leven verspreidde hij de dharma echter naar tienduizenden mensen, die later bij de sangha kwamen. Hij werd Arya genoems, 'de Nobele', en Maitreyanatha, 'toegewijde aan Maitreya'. Er wordt verteld dat Asanga meer dan negentig jaar les heeft gegeven, maar er nooit een dag ouder uitzag dan toen hij Maitreya ontmoette. Traditionele bronnen zijn het met elkaar eens dat Asanga het derde van tien stadia van het Bodhisattva-pad bereikte, dat van Prabhakari, ofwel de 'Licht-gevende', waarbij de bodhisattva het grote licht verspreidt van de lering onder alle levende wezens. Asanga 'de Licht-gever' wordt gezien als de perfecte beoefenaar van meditatie en als een voorbeeld van onbaatzuchtige hulp aan de mensheid.

Voor nadere verdieping wordt verwezen naar het boekwerk:
'Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven' van Sogyal Rinpoche
Bij het schijven van dit artikel is gebruik gemaakt van samenvattingen van de studiegroep van Ineke Vrolijk, die daarbij gebruik maakten van relevante internetbronnen.

Vrijwilligersoverschot

Een tekort aan vrijwilligers? Wij van de keuken merken daar helemaal niets van. Elke pauze krijgen we vanzelf helpende handjes. Zelfs als de koekjestrommels allemaal nog driekwart vol zijn, staat alweer iemand klaar, en die heeft dan niet eens dienst. En het blijft niet bij klaarstaan, die dóet meteen iets. Die loopt naar de keuken, trekt een paar kastjes open, vindt de koekjes, pakt er een rol uit en gaat meteen de koekjestrommels bijvullen. En gebrek aan waardering? Hoe komen jullie erbij. De complimenten vliegen in het rond 'We kunnen niet zonder, wat heerlijk dat je de trommel vulde met chocoladekoekjes.'



VOOR HET VOETLICHT

We spraken met elkaar af in Café 'Du Midi' in Doesburg, voor ons beiden halverwege de afstand die ons op dat moment scheidde. Peter Bloemhard, sinds twee jaar betrokken bij Jewel Heart, staat voor het voetlicht. Geboren op Nieuw-Guinea, 53 jaar geleden, vertelt hij met oosterse ingetogenheid over zijn levensweg die van meet af aan met het boeddhisme is verweven.

Albert Mund, in gesprek met Peter Bloemhard

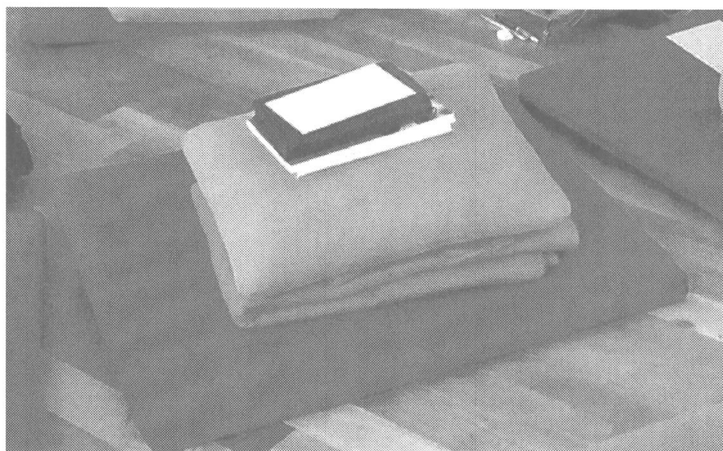
'Door mijn Indische achtergrond ben ik grootgebracht met het besef dat er meer is tussen hemel en aarde dan wij kunnen waarnemen. Mijn moeder was van Japanse afkomst. Dit was waarschijnlijk de reden waarom ik al vrij vroeg geïnteresseerd was in (zen)boeddhisme. Dat zat hem overigens meer in de leefwijze dan in de uitvoering van religieuze activiteiten.'
Het leven van Peter Bloemhard is vanzelfsprekend beïnvloed door de Indische geschiedenis. Zijn ouders zaten in de oorlogstijd van '40-'45 tussen de dubbele vuren van Indisch Nederlanderschap van zijn vader en de Japanse afkomst van zijn moeder. Na de oorlog volgde de Bersiaptijd, de tijd van de Indonesische vrijheidsstrijd tegen Nederland, die uiteindelijk leidde tot de verhuizing van zijn ouders naar Nieuw-Guinea. Daar werd Peter geboren. Hij bracht er de eerste jaren van zijn leven door totdat Nieuw-Guinea deel werd van Indonesië. Een verhuizing naar Nederland volgde, een grote verandering in het leven van zijn ouders en van Peter zelf. Op negentienjarige leeftijd gaat hij het ouderlijk huis al uit. 'Misschien was dit wel iets te vroeg voor mij, wanneer je bedenkt dat ik uit een gesloten en beschermd nest kom. Waarschijnlijk ingegeven door een gevoel van eenzaamheid, kocht ik toen mijn eerste Boeddha-meditatieboekje.'

Van Zen naar Jewel Heart

'Jaren later ben ik in Nijmegen naar zenmeditatie gegaan. Hier heb ik echt leren mediteren. Toen ik later las dat zenmeesters zich tijdens de oorlog niet hadden gedistantieerd van de Japanse keizer en zijn regime, kreeg ik een nare smaak van het zenboeddhisme. Mijn ouders zijn beschadigd uit de oorlog gekomen die de Japanners ontketend hebben, met alle gevolgen van dien, ook voor mijn eigen opvoeding. Het zenboeddhisme voelde niet langer goed aan. Er volgde een tijd zonder boeddhisme.'
'Twee jaar geleden heb ik Jewel Heart 'ontdekt'. Ik heb toen de cursus 'Helder gewaar zijn' van Paula Boon gevolgd. Dit voelde al snel goed aan en smaakte naar meer. De beoefening heb ik direct als veel zachter en aangenamer ervaren dan de strenge zenmeditatie. De ontwikkeling van liefde voor jezelf kwam in de plaats van de nadruk op orde en discipline. Ik heb zelf de verantwoordelijkheid voor mijn eigen spirituele ontwikkeling, voor mijn eigen oordeelsvorming. Dat is beter voor je motivatie en biedt ook meteen een veiliger en vertrouwder gevoel.'
Peter volgde in het afgelopen seizoen de 'Three Principles'.

Beoefening brengt rust

'Ik kan zeggen dat het boeddhisme, zoals beoefend in Jewel Heart, mij tot nu toe veel heeft gebracht. Ik ben al veel geduldiger en verdraagzamer geworden en heb een beter inzicht gekregen in mijn manier van denken, voelen en gedragen. Ik ben me ook meer bewust geworden van mijn eigen negativiteiten, van het waarom ik de dingen doe zoals ik ze doe. Boeddhistische beoefening betekent voor mij vooral rust in deze hectische wereld. Ik had voorheen het gevoel dat ik geleefd werd en dat ik weinig grip had op mijn eigen leven. Het ging vooral op de automatische piloot. Nu ben ik veel bewuster met mezelf en mijn eigen omgeving bezig. De trein gaat niet meer zo snel! Ik ben ook beter in staat om dingen eerder los te laten, hoewel ik ervaren heb dat



Heimwee naar mijn kussentje.

het onthechten van denk-, gevoels- en gedragspatronen een van de moeilijkste beoefeningen is die bestaat.'
Peter verhaalt in dit kader over zijn ervaringen in het verleden met zijn grote liefde, een Appenzeller reu. Na twaalf jaar moest hij hem laten inslapen vanwege ondraaglijk lijden. Het heeft zeven maanden geduurd voordat hij zich bij de afwezigheid van zijn trouwe viervoeter kon neerleggen. Inmiddels heeft hij weer een nieuwe. Met groot enthousiasme komt de hondenvriend te voorschijn, vol verhalen over de wandelingen in de natuur, genietend van alles wat je zo maar kunt ontvangen, als je er maar voor open staat!

'Iedere ochtend sta ik een half uur eerder op en begin ik de dag met ongeveer twintig minuten op mijn kussentje. Dit zorgt bij mij voor meer diepgang van de beoefening en geeft meer structuur in mijn leven. Zo nu en dan beland ik door omstandigheden in een periode waarin deze regelmaat niet mogelijk is. Dan ontstaat er al snel een gevoel van heimwee naar mijn kussentje en alles waar het voor staat.'

Sangha voor energie

'De sangha is voor mij steeds belangrijker geworden. Ik voel mij er thuis. Het is vooral leerzaam om te ervaren hoe anderen dingen zien en beleven. Ik ben vrijwel altijd aanwezig op de groepsavonden, ook al ben ik doodop van de bezigheden van de afgelopen dag. De sangha geeft mij altijd weer nieuwe energie. De boeddhistische beoefening binnen de sangha betekent een verrijking van mijn leven. Ik ben daarom erg gemotiveerd om het boeddhistische pad te blijven bewandelen. Ik ben dan ook benieuwd naar wat de Odyssee, die ik nu ga volgen, mij verder zal brengen. Mijn overtuiging is dat je tot de laatste dag van je leven door kunt gaan met je persoonlijke groei. Het houdt nooit op!'

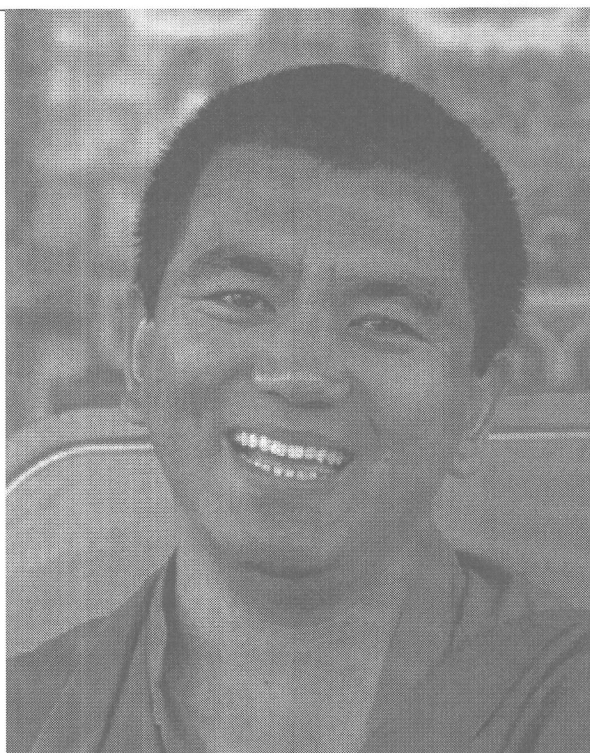
Ontmoeting met de 7e Dzogchen Rinpoche

Medio mei j.l. bezocht Jigme Losel Wangpo, de 7e Dzogchen Rinpoche, Nederland. In die periode gaf hij enkele openbare lessen, onder meer in Zutphen waar we sinds kort wonen. Aangetrokken door het boeiende lesaanbod bezocht ik een lezing. Bovendien was ik nieuwsgierig naar de wijze van boeddhistische beoefening binnen Dzogchen. Onderstaande impressie is het resultaat.

Albert Mund

De Dzogchen Rinpoche, tegenwoordig de 7e in de persoon van Jigme Losel Wangpo, is een van de hoogste lama's in de Tibetaans boeddhistische traditie. Hij is het hoofd van het Dzogchen-klooster, een van de belangrijkste Nyingma-kloosters, en de oorspronkelijke houder van de Dzogchen-overdrachtslijn, het 'Grote Perfectie' of 'Grote Voltooiing' onderricht. Jigme Losel Wangpo werd in 1964 in Sikkim, India, geboren en al op jonge leeftijd erkend als de 7e Dzogchen Rinpoche, wat bevestigd is door Zijne Heiligheid de Dalai Lama.
De Dzogchen Rinpoches gaan meer dan 400 jaar terug tot Pema Ridgzin, die in 1685 het Dzogchen-klooster stichtte in Kham, de meest oostelijke provincie van Tibet. Pema Ridgzin werd bekend als de 1e Dzogchen Rinpoche, de belichaming van de 'Grote Perfectie', door zijn buitengewone realisatie en spirituele wijsheid. Een zeer hechte band tussen de 1e Dzogchen

Rinpoche en de toenmalige 5e Dalai Lama duurt voort tot op de dag van vandaag!
Jigme Losel Wangpo studeerde dan ook vele jaren aan de Boeddhistische School voor Dialectiek in Dharamsala, onder persoonlijk toezicht van Zijne Heiligheid de 14e Dalai Lama. Hij voltooide alle studies in een hoog tempo, waarbij hij blijk gaf van een uitzonderlijk hoge mate van intelligentie.



Bron:
http://www.shenpen.de/rinpoche_e.html

Dzogchen-Klooster

Na de verwoesting van het Dzogchen-klooster in Kham tijdens de Culturele Revolutie in de zestiger jaren, verzocht Zijne Heiligheid de 14e Dalai Lama aan de Dzogchen Rinpoche om de herbouw van het klooster ter hand te nemen in Zuid-India. Met die bouw werd rond 1988 begonnen nabij de plaats Kollegal, op een afstand van 160 km van de stad Bangalore. Het klooster herbergt thans ongeveer tweehonderd monniken, en biedt hen voedsel, medische zorg en een opleiding. Naast het behouden en voortzetten van de Dzogchen-overdrachtslijn heeft het klooster ook als functie om het maatschappelijk welzijn van de inwoners van Dhondeling te bevorderen. In deze nederzetting wonen merendeels mensen van Tibetaanse herkomst. Ook infrastructurele projecten, zoals de aanleg van wegen en energievoorziening, worden gerealiseerd. Zeer pretentieus zijn de plannen voor het oprichten van een centrum nabij Bangalore, het Vidyadhara Healing Institute, waar opleidingen en behandelingen gegeven zullen worden, gebaseerd op zowel traditionele als moderne genezingsmethoden. Internationale ondersteuning ondervindt het Dzogchen-klooster via de overkoepelende organisatie Shenpen, waarvan ook een afdeling in Nederland bestaat met een vertegenwoordiging in Zutphen. Shenpen is in feite opgezet om de projecten van Dzogchen Rinpoche te financieren en zijn bezoeken aan en lessen in het buitenland mogelijk te maken.

'Bijzondere bijdrage'

Recentelijk is de 7e Dzogchen Rinpoche door de Tibetaanse Regering in Ballingschap geëerd voor zijn 'bijzondere bijdrage' aan het welzijn van het Tibetaanse volk. Hierdoor wordt hij als relatief jonge Tibetaanse leraar in brede kringen steeds bekender. 'Juist zijn hartstochtelijke vastberadenheid om het leven van mensen zowel spiritueel als praktisch te verbeteren is wat Zijne Eminentie Dzogchen Rinpoche tot een van de meest buitengewone lama's van onze tijd maakt', aldus een informatiebrochure van Shenpen.

Vredige ontmoeting

De openbare les had als onderwerp 'Je geest laten rusten'. Kort samengevat kwam de inhoud op het volgende neer. Onze geest is als een kaarsvlam, verstoord door de stormen van onze gevoelens. Als een kaarsvlam stil is, kunnen we door het schijnsel duidelijker zien. Ditzelfde geldt wanneer we onze geest en onze gedachten kalmeren en laten rusten. Dan ontstaan helderheid en vertrouwen op een natuurlijke manier in ons leven. Door te zien dat onze geest al onze emoties voortbrengt, kunnen we onze geest in zijn natuurlijke staat laten rusten. Wanneer we ons lichaam, onze energie en onze geest in elk moment totaal laten rusten, hebben we alles wat nodig is om vrede in onszelf te ervaren. Dit is de essentie van het Dzogchen-onderricht. Door het labelen van onze ervaringen creëren we lijden. Alle verschijnselen, zowel goede als slechte, zijn slechts verschijningsvormen van onze geest. Door onze geest naar binnen te keren en te laten rusten, kunnen we 'Ro chig' herkennen, 'opgaan in één-zijn'. Geluk en verdriet, gezondheid en ziekte, geboorte en dood, versmelten tot één smaak! Op een dieper

niveau begeeft zich het 'Rig tong'-onderricht, 'onscheidbaar bewustzijn en leegte'. Dat onderricht werd gegeven tijdens een retraite in Frankrijk.

Inspirerende hulp

Wat vooral opvalt bij het bijwonen van de lessen van Dzogchen Rinpoche is de grote nadruk die gelegd wordt op het temmen van de geest. Alles wordt in het werk gesteld om de onrustige kaarsvlam die onze geest doorgaans is, tot bedaren te brengen, tot rust te krijgen. Daarin passen titels van lezingen als 'Je geest laten rusten' : 'als we beseffen dat de geest al onze ervaringen vormt, kunnen we alles zien zoals het werkelijk is, vrij van hoop en angst!'. Bijzonder is de verbinding die Dzogchen Rinpoche legt met de filosofie van de sociale actie. Natuurlijk zijn er veel hulpverleningsprojecten in Tibet en India. Nergens lijkt die hulpverlening echter zo sterk met het functioneren van een klooster verbonden te zijn als in en vanuit het Dzogchen-klooster in Kollegal. Als dat niet zo mocht zijn, dan komt dat voor rekening van de beperktheid van schrijver dezes.

In de voetstappen van Boeddha Sakyamuni (deel 2)

Soms maak je in je leven iets onvergetelijks mee. Lia Jacobs maakte een reis langs plaatsen die historisch een belangrijke rol speelden in het leven van Boeddha Sakyamuni. Op die reis ontving zij lessen van Gelek Rimpoche. Die combinatie van historisch belangrijke boeddhistische plaatsen en lessen van Rimpoche maakte de reis zo onvergetelijk. Het vervolg van een belangwekkend verslag!

Lia Jacobs

Nalanda en Rajgir

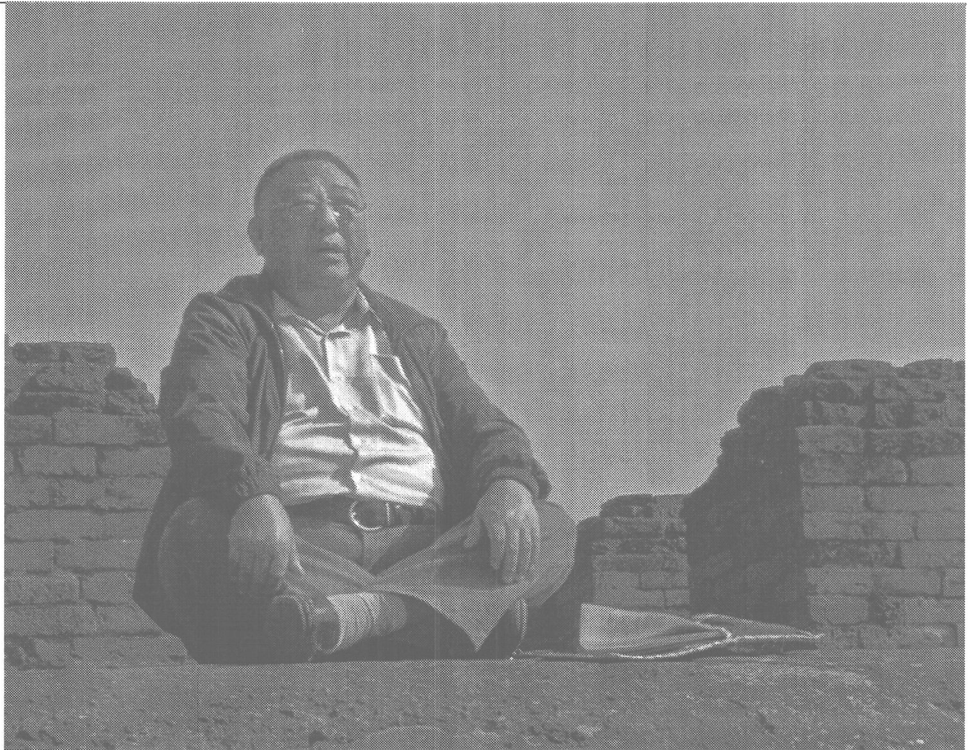
Daarna bezochten we Nalanda, een van de twee grote boeddhistische universiteiten van destijds, waar veel grote leraren vandaan zijn gekomen en waar de boeddhistische leringen zijn verfijnd en voor de praktijk toepasbaar gemaakt. In de hoogtijdagen bestond het complex uit 108 kloosters en tempels. Het was de eerste universiteit ter wereld, waar behalve het boeddhisme ook wiskunde, natuurkunde en astronomie bestudeerd werden. Veel van de grote boeddhistische meesters kwamen er vandaan, waaronder Asanga, Buddhapalita en Atisha. Moslims plunderden het complex en staken het in brand. Toen de Britten in India kwamen rond 1850 was Nalanda een vuilnisbelt. Britse archeologen hebben de ruines opgegraven en in 1937 hadden zij het meeste weer blootgelegd. En dat is nu ook nog te zien.

De Nalanda-traditie is ook door Tsongkapa gevolgd. Rimpoche vroeg ons de vroegere meesters te herinneren en te waarderen en er gelukkig mee te zijn dat hun leringen nog steeds bestaan. In de ruïne van de centrale collegezaal op de plaats waar vroeger les werd gegeven vertelde Rimpoche ons dat we toevlucht moesten nemen tot Boeddha, Dharma en Sangha (vers 11).
's Middags gingen we naar Rajgir. Boeddha bezocht Rajgir vaak en hield hier enkele van zijn beroemdste preken. Zonder Rimpoche - de klim was te lang en te steil - gingen we naar de Gierenpiek, waar Boeddha de 'Hartsoetra' onderwees aan zijn meest geliefde leerlingen. We reciteerden er de 'Hartsoetra' en staken wierookstokjes aan. Dat Rimpoche niet was meegegaan, betekende nog niet dat hij stil had gezeten. In de tussentijd bleek hij bij een kraampje twee prachtige bodhizaad mala's gekocht te hebben met zeldzame driehoekjes in het zaad, speciaal geschikt voor de Vajrayogini-beoefening.

Uravilva

Een dag later gingen we naar Uravilva aan de Nairanjanarivier. Na een lange wandeling door de velden bereikten we de plaats waar Boeddha

hoogst waarschijnlijk na zes jaar vasten zijn extreem ascetisch gedrag beëindigde, nadat hij van een boerenmeisje melk aangeboden kreeg. Daarop verlieten zijn volgelingen hem. Net zoals Boeddha hier zes jaar besteedde aan zuivering, moeten ook wij ons ontwikkelen door zuivering van ons lichaam, geest en spraak van negatieve karma's (vers 12). Rimpoche behandelde de vier krachten van het zuiveren. De lange en moeilijke wandeling die we naar deze plaats hadden moeten maken, gaf Rimpoche als voorbeeld van het tegengif. Over alles wat we fout doen moeten we spijt hebben, maar we moeten niet onnodig zenuwachtig worden: het belangrijkste is een goede motivatie te hebben en oprecht te zijn.



Gelek Rimpoche
Foto: Lia Jacobs

's Middags kregen we in de Mahakalagrot (sommigen zien deze grot als de plaats waar Boeddha 6 jaar vastte) een mondelinge overdracht van de Mahakala. Nagarjuna en andere grote meesters kwamen in deze grot. In de Tibetaanse tempel op deze plaats deden we de Lama Chöpa. Hier vertelde Tara dat de beste weg naar Verlichting het verwerven van de bodhimind is.

Bodghaya

Van Uravilva vertrokken we naar Bodghaya en bezochten daar de Maha Bodhi tempel waar Boeddha de Verlichting bereikte toen hij mediteerde onder de bodhiboom. Het was er enorm druk. Op een wat rustiger plek gaf Rimpoche ons de mondelinge overdracht van 'De grondslag voor alle vervolmaking' en de 'Hartsoetra'. We offerden 1000 lichtjes.

Nadat Boeddha de verlichting bereikt had, wilde hij aanvankelijk niets zeggen omdat wat hij gevonden had toch niet begrepen zou worden. Indra en Brahma haalden hem echter over zijn ervaringen te delen. Vervolgens trok hij naar Sarnath onder de rook van Varanasi, de enige plaats waar bardowezens niet kunnen komen.

In het hertenpark aldaar stonden de vijf leerlingen die hem verlaten hadden, toen hij zijn vasten had verbroken. Toen zij hem zagen naderen, wilden zij hem aanvankelijk negeren. Maar Boeddha straalde zoveel kracht uit dat zij hem uitnodigden. Hij zei hen dat hij niet meer Gautama was, maar Boeddha en leerde hen de Vier Edele Waarheden. Er liep ook nu nog een hert in het park en bij de stoepa gaf Rimpoche zijn naar mijn mening meest inspirerende les.

- De eerste edele waarheid is die van het lijden (zowel fysiek, emotioneel als mentaal). Zouden we de pijn in ons leven niet constateren, dan zouden we geen moeite doen voor verandering.
- De tweede edele waarheid is dat er een oorzaak is van het lijden en wel onze negatieve emoties en activiteiten. De belangrijkste daarvan is onze onwetendheid - een combinatie van verwarring en angst, ook wel ego genoemd. Doel van deze tweede waarheid is die oorzaken te vermijden.
- De derde edele waarheid is dat lijden kan ophouden, omdat zelfs lijden veranderlijk is. Doel daarvan is het verwerven van nirvana.
- De vierde edele waarheid is dat er een weg is om uit samsara te komen. Doel is het temmen van de geest door middel van compassie en wijsheid, zodat die loskomt van zijn verslaving aan negativiteiten. Vervolgens behandelde Rimpoche vers 13.

Wordt vervolgd.

Waar is mijn aandacht?

De nieuwe mode is leven in het nu! Dus speel het spel

Paula Boon

Vandaag gaat alles fout!



Ik loop te haasten: de kleinkinderen komen logeren, dus opruimen, bedden opmaken, schoonmaken en ook nog boodschappen doen.
Eerst maar de lege flessen in de krat doen en op naar de winkel. Bij de glasbak pak ik een wijnfles ondersteboven beet, en tot mijn grote schrik stroomt er een laatste restje rode wijn uit over mijn nieuwe rok! Wat een pech! Gauw naar huis, en mijn rok in de was doen.

Terug naar de supermarkt. Ik koop 15 flessen prik uit de reclame: drie halen twee betalen. Dat scheelt!

Thuis uitpakken. Waar laat ik nu die 15 flessen? Onderin de kelderkast, dat gaat goed! Nog maar drie, en ik schuif voorzichtig alle flessen op het vloertje wat opzij: PATS! Rode wijn stroomt over de vloer. Shit! En ik houd nog niet eens van rode wijn!

Alles uit de kelderkast halen, pfff. Weg mijn winst, met mijn rok komt het niet meer goed, en ik voel mijn rug!

Ik klaag mijn leed bij mijn man. Zegt hij: "kan je het niet...eh,..... doen met eh,....aandacht?....."
GRRRRRR!

December 2008

JEWEL HEART magazine



Tsongkhapa



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Albert Mund
Anja Edwards van Muijen
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen

Oplage: 325 300

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Boeddhistisch Centrum
Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie:
secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Nieuwsbrief:
magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar
(incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
30 maart 2009

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's: Elly v. Doorn
(tenzij anders vermeld)
Voorpagina: Tangka Marian v.d.Horst

REDACTIONEEL

De laatste editie van Jewel Heart Magazine dit jaar is een themanummer over lama Je Tsongkhapa, grondlegger van de Gelugpa traditie in het Boeddhisme. Dit themanummer past binnen de doelstelling van de redactie om alle belangrijke leraren binnen de overleveringslijn aan bod te laten komen. De biografie van Je Tsongkhapa is het resultaat van activiteiten van de Lam Rim groep die in Arnhem bij Veroni Steentjes haar bijeenkomsten houdt. Zij schreef zelf de biografie alsmede een inleiding over haar keuze voor Je Tsongkhapa. Een kort literatuuroverzicht completeert het themanummer. Het nadenkertje is van de hand van Paula Boon. De redactie wenst alle lezers veel inspiratie bij het lezen van dit Jewel Heart Magazine. Tot slot wensen we iedereen fijne feestdagen en vooral een goed 2009!

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Tsongkhapa, een persoonlijke ervaring

Tsongkhapa is de grondlegger van de Gelugpa-traditie. Jewel Heart volgt deze Gelugpa-traditie en dus neemt Tsongkhapa een centrale plaats in binnen Jewel Heart. Een Lam Rim-groep van Jewel Heart heeft de levens van meerdere leraren uit de overleveringslijn beschreven. Veroni Steentjes koos voor het schrijven van een biografie van Lama Tsongkhapa. Zij beschrijft de reden voor die keuze en wat het met haar deed!

Veroni Steentjes

Inleiding

Ik (Veroni, 33 jaar) volg op dit moment de Lam Rim, die door Ineke Vrolijk in Arnhem bij mij thuis gegeven wordt vanwege mijn bedlegerigheid. In het begin van de Lam Rim werden de kwaliteiten van de bron besproken. Hierbij kwam de overleveringslijn kort aan bod met de levens van Boeddha Shakyamuna, Atisha, Je Tsongkhapa tot aan Kyabje Gehlek Rimpoche. In de beoefening van bijvoorbeeld de Odyssee noemen we de namen van de overleveringslijn op zonder dat we veel van deze grote leraren weten. Vandaar dat we in 2007 na dit onderwerp afgesproken hebben om de hele overleveringslijn te behandelen van Boeddha Shakyamun tot aan Kyabje Gehlek Rimpoche. Iedereen kiest één of meerdere leraren en schrijft daar een biografie over. Ik heb eerst Naropa gekozen en behandeld. Daarna koos ik voor Lama Tsongkhapa. Ik heb een klein jaar aan zijn biografie gewerkt, dus dat is een flinke tijd. Ik heb de informatie uit vele bronnen gehaald.

Waarom de keuze van Lama Tsongkhapa?

Hij staat centraal in onze sangha als grondlegger van de Gelugpa-traditie waartoe onze sangha behoort. Tevens is hij bekend als schrijver van de tekst 'De drie hoofdzaken van het pad naar verlichting' die in de Inscholingcursus gebruikt wordt. Ook heeft hij de tekst 'Een lamp voor het pad' van Atisha bewerkt tot de 'Lam Rim Chenmo' die bewerkt door Gehlek Rimpoche terugkomt in de Lam Rim-groep. Ik had zelf niet zo'n duidelijk beeld van Lama Tsongkhapa en had daardoor weinig verbinding met hem. Ik zag hem meer in het verleden dan in het nu. Ik hoor Ineke altijd erg geïnspireerd over hem praten dat ze zo'n sterke verbinding met hem had. Dat wekte ook mijn nieuwsgierigheid. Vandaar mijn keuze voor hem.

Wat spreekt me aan in zijn levensverhaal?

De profetieën over zijn geboorte waren groots en talrijk. Boeddha Shakyamuni voorspelde bijvoorbeeld al dat Lama Tsongkhapa geboren zou worden in Amdo, Tibet, en dat hij grote verworvenheid zou krijgen. In zijn leven had hij al een ontmoeting met een jongeman, die later de toekomstige Lama Tsongkhapa zou worden. In de biografie van Lama Tsongkhapa zitten ook grote overeenkomsten met het leven van Atisha en Naropa. Hier zie je dus de overleveringslijn ook weer in terug . Ook is het ongelofelijk inspirerend dat hij in één leven zoveel lessen heeft gevolgd en gegeven, zoveel retraites en beoefeningen heeft gedaan en zoveel boeken heeft geschreven. Verder spreekt het mij aan dat het door zijn inzet nu mogelijk is om zowel

soetra als tantra te beoefenen. Een voorbeeld hiervan zijn de visualisaties die terugkomen in de Ganden Lha Gyema-beoefening die hij geschreven heeft voor de guru-toewijding. Deze beoefening doe ik bijna dagelijks. Ook volg ik al enige tijd de Lam Rim, die van origine van zijn hand is. Zonder hem was deze beoefening er niet en was ook de tekst van de Lam Rim er niet.

Wat is er veranderd na het schrijven van zijn biografie?

Na het vele lezen over Tsongkhapa en het schrijven van zijn biografie leeft hij veel meer voor me. Hij is niet meer zo ver weg, maar veel dichterbij. Ik zie nu zijn lessen via de overleveringslijn terug in de lessen van Gehlek Rimpoche. Lama Tsongkhapa gaf uit liefde voor de lijdende westerse mens zijn arhats de opdracht eenmaal in iedere eeuw een poging te doen 'de witte barbaren van het westen te verlichten'. In het verlengde hiervan kunnen we misschien de activiteiten zien van de Tibetaanse leraren die na de Chinese invasie uit Tibet moesten vluchten naar India. Daarna trokken ze verder het Westen in om het Boeddhisme te verspreiden. Zonder zijn acties was er misschien in het Westen geen Boeddhisme gekomen. Het Boeddhisme bestudeer en beoefen ik nu al ongeveer tien jaar. Ik heb er erg veel van geleerd over mezelf, maar ook over hoe ik als mens veel verschijnselen om me heen verkeerd waarneem als objecten, terwijl alles verbonden en samengesteld is. Ik besef nu pas hoe kostbaar het is dat ik in alle vrijheid gebruik mag maken van zijn leer, van zijn ervaringen en van zijn teksten terwijl dat op veel plaatsen in de wereld niet mogelijk was of is. Ik ben blij dat ik andere sanghaleden via onderstaand artikel over het bijzonder inspirerende leven van Lama Tsongkhapa kan vertellen, zodat hij hopelijk voor iedereen meer gaat leven en dichterbij komt.



De Overleveringslijn: Je Tsongkhapa (1357-1419), *een biografie*

Je Tsongkhapa is één van de belangrijkste leraren in de boeddhistische overleveringslijn. Binnen Jewel Heart neemt Je Tsongkhapa een zeer vooraanstaande plaats in. Het is dan ook vanzelfsprekend dat in de beschrijving van de overleveringslijn een uitgebreide biografie over zijn leven, denken en werken verschijnt. Veroni Steentjes heeft zich intensief met het schrijven van die biografie beziggehouden. Het resultaat is te lezen in dit artikel over deze bijzondere leraar.

Veroni Steentjes

Inleiding

Je Tsongkhapa wordt beschouwd als een manifestatie van Manjushri (de Bodhisattva van Wijsheid), Avalokiteshvara (Bodhisattva die de compassie van alle Boeddha's belichaamt) en Vajrapani (vernietiger van de dood, vernietiger van de conventionele conceptuele wereld). Hij is de oprichter van de Gelug-school van het Tibetaanse Boeddhisme. Tsongkhapa wordt gezien als een grote hervormer van het Boeddhisme in Tibet. Tevens was hij een groot geleerde en heilige. Zijn naam Tsongkhapa betekent 'de man uit de uienvallei' en zijn naam als monnik was Lozang Dragpa. Dit kon vertaald worden in 'de altijd toenemende geest van goedheid.

Profeten

Boeddha Shakyamuni voorspelde de geboorte van Lama Tsongkhapa en zijn verworvenheden. In de tijd van Boeddha Shakyamuni presenteerde een jonge jongen, die een vorige incarnatie was van Tsongkhapa, een kristallen rozenkrans aan de Boeddha. Hij kreeg een schelphoorn terug. Boeddha riep zijn leerling Ananda en voorspelde dat Manjushri geboren zou worden als een jongen in Tibet, die het Gandenklooster zou vinden, en die in Lhasa een kroon aan zijn beeld zou aanbieden. Boeddha gaf de jongen de toekomstige naam Sumati Kirti (Lozang Dragpa in het Tibetaans). Duizend jaar daarna voorspelde Padmasambhava, de oprichter van de Tibetaanse of Tantrische Boeddhistische school in de achtste eeuw, dat een volledig ingewijde Boeddhistische monnik, genaamd Lozang Dragpa, in het oosten vlakbij China geboren zou worden. De monnik zou gezien worden als een manifestatie van een Bodhisattva met de grootste roem die het complete genot van een lichaam van een Boeddha zou hebben.

Verschillende indicaties voor de geboorte van Tsongkhapa gaven aan dat hij een groot levend wezen zou zijn. Zijn ouders hadden gunstige dromen, namelijk dat hun kind de uitstraling van Avalokiteshvara, Manjushri en Vajrapani zou hebben. Zijn moeder reciteerde altijd de zeslettergreep-mantra van Avalokiteshvara: om mani padme hum. Zijn vader reciteerde iedere dag Manjushri. Zijn vader droomde dat een monnik van een bepaalde berg in China naar hem toe kwam. Deze plaats werd geassocieerd met Manjushri. Deze monnik vroeg onderdak voor negen maanden. Zijn vader gaf hem onderdak in de schrijnruimte. Daar mocht hij die negen maanden blijven. Verder droomde zijn vader van Vajrapani die hem een vajra toegooide die op zijn vrouw terechtkwam. Net voor de geboorte droomde zijn moeder van verschillende monniken die met offerandes arriveerden. Ze gaven aan te komen om respect te betuigen en op audiëntie te komen.



Sandelhoutboom.
Bron: ***www.jiggerjuice.net/.../santalum-acuminatum.html***

De jongen in het wit uit haar vorige droom kwam en wees naar haar buik. Met een sleutel in de hand opende hij een doos waar een gouden beeld van Avalokiteshvara in zat. Deze droom symboliseerde dat Tsongkhapa een manifestatie was van Avalokiteshvara en ook van Manjushri. De volgende dag werd Tsongkhapa geboren zonder pijn te veroorzaken bij zijn moeder. Toen hij werd geboren, stond er een bijzondere ster aan de hemel, die aangaf dat er een bijzonder iemand was geboren.

Op de plaats waar de navelstreng op de grond viel na zijn geboorte groeide een (witte) sandelhoutboom met honderdduizend bladeren. Elk blad had een natuurlijke afbeelding van Boeddha Sinhada, die hetzelfde mentaal continuüm als Boeddha Manjushri is, en werd dus Kumbum genoemd: honderdduizend lichaamsafbeeldingen. Het Gelug-klooster, genaamd Kumbum, werd later op deze plaats gebouwd. Later zei de Derde Dalai Lama, Sönam Gyatso (1543 - 1588), dat deze waardevolle boom een object van offeranden en respect was. Hij verplaatste hem naar een klooster in de buurt waar hij hem in een zilveren stoepa zette met veel waardevolle juwelen. Hieraan maakte hij uitgebreide offeranden. Later groeiden andere overeenkomstige bomen rond de stoepa en hun bladeren droegen ook bijzondere afbeeldingen. Op sommigen verschenen letters van Manjushri's mantra, AH RA PA TSA NA DHI, en op anderen de zaadletter van Manjushri, de letter DHI. Deze bladeren werden als erg waardevol beschouwd. Wanneer ze in de herfst afvielen, verzamelden mensen ze en maalden ze tot poeder. Door dit poeder te proeven, waren veel mensen in staat van ziektes te genezen en hun wijsheid te vergroten.

Kindertijd

De dag nadat Tsongkhapa was geboren, stuurde Chojey Dondrub-richen zijn voornaamste leerling naar de ouders van het kind met giften, een beeld en een letter. In een visioen vertelde Yamantaka hem dat hij naar Amdo zou komen in een bepaald jaar en dat hij zijn leerling zou worden.

Tsongkhapa was geen gewoon kind. Hij misdroeg zich nooit. Hij handelde instinctief op een Bodhisattva-achtige wijze. Hij was superintelligent en hij wilde altijd alles leren. Op de leeftijd van drie jaar nam hij de lage geloften van de 4e Karmapa Rolpay-dorje (1340-1383). De 4e Karmapa leidde hem op en gaf hem de naam Kunga Nyingpo. Snel daarna nodigde zijn vader Chojey Dondrub-rinchen bij hem thuis uit. De lama bood aan om te zorgen voor de opleiding van de jongen. Zijn vader ging hier graag op in. De jongen bleef thuis tot hij zeven jaar was, ondertussen hij studeerde bij Chojey Dondrub-rinchen. Alleen door de lama te zien lezen, wist de jongen instinctief hoe hij moest lezen zonder dat het hem ooit geleerd was.

Gedurende deze tijd gaf Chojey Dondrub-rinchen de jongen de initiatie van de vijf godheden: Chakrasamvara, Hevajra, Yamantaka en Vajrapani. Op zevenjarige leeftijd onthield de jongen de complete rituelen en had hij de Chakrasamvara-retraite gedaan.

Hij was al de zelf-initiatie aan het doen en hij had al een visioen van Vajrapani. Hij droomde veelvuldig van Atisha. Dat was een teken dat hij de verkeerde betekenis van de dharma in Tibet zou corrigeren en dat hij de zuiverheid zou herstellen van het combineren van soetra en tantra zoals Atisha had gedaan. Tsongkhapa was voorbestemd om een andere Atisha te worden, een andere universele leraar.
De harmoniserende synthese van Atisha was op alle niveaus van de Boeddhistische lessen geaccepteerd door iedere school en overleveringslijn in het Tibetaans Boeddhisme. Hij leefde 300 jaar ervoor, van 980 tot 1054. Atisha was, net zoals Tsongkhapa, sinds zijn kindertijd een tantrische ingewijde in eigen land. Zowel Atisha als Tsongkhapa reïntegreerden tantra op een verbazingwekkende wijze in de grotere visie van de Boeddhistische beoefening (soetra). Andere geavanceerde lama's zien Atisha en Tsongkhapa als dezelfde reïncarnatie-bewustzijnsstroom, die zich ook gemanifesteerd heeft als guru Padmasambhava: de originele tantrische Boeddhistische Verlichte van Tibet. Dit is een diepzinnige bevestiging van het feit dat lama Tsongkhapa staat voor de verbinding van alle scholen en ordes: Nyingma, Sakya en Kagyu en niet voor separatie, ondergeschikten en conflicten.

Op zevenjarige leeftijd kreeg Tsongkhapa de nieuwelinggeloften van Chojey Dondrub-rinchen en hij kreeg de naam Lozang Dragpa. Hij bleef in Amdo studeren met de lama tot hij zestien jaar was. Tsongkhapa ging met zijn leraar naar Lhasa naar het Boeddhabeeld, waar hij gebeden offerde om te groeien en verdere trainingen te ontvangen om de Verlichting te bereiken. Zijn leraar suggereerde zijn levenslange keuze voor meditatiewezens aan wie hij moest offeren en met wie hij zich constant onafscheidbaar moest voelen. De meditatiewezens werden: Yamantaka voor de continuering van zijn beoefening, Vajrapani voor vrijheid van onderbrekingen, Manjushri voor de toename van wijsheid en bewustwording, Amitayus voor een lang leven, de drie beschermers van de leer voor de beschikbaarheid van de leer (dharma) gedurende zijn beoefening, Vaisravana (beschermer van het noorden), de zeshandige Mahakala en Dharmaraja voor bescherming.

Hierna ging hij naar U-tsang om verder te studeren. Hij kwam nooit terug naar zijn geboorteplaats. Chojey Dondrub-rinchen bleef in Amdo, waar hij het Jakyung-klooster vond in het zuiden van Kumbum.

Vroege studies in Centraal Tibet

In Centraal Tibet studeerde Tsongkhapa eerst in het Drigung-Kagyuklooster waar hij de Drigung-mahamudratraditie (een term in het Vajrayana-boeddhisme voor de verwerkelijking van de ware natuur van de geest) leerde, medicijnen studeerde en verdere details over bodhicitta. Op zeventienjarige leeftijd was hij een bedreven arts. Toen studeerde hij andere teksten van Maitreya en de prajnaparamita van verschillende Nyingma, Kagyu, Kadam en Sakya kloosters waarbij hij de teksten in slechts een paar dagen leerde. Op negentienjarige leeftijd had hij de kennis van een grote geleerde.
Hij bleef reizen naar de meest bekende kloosters in de Tibetaans Boeddhistische tradities. Hij studeerde de vijf belangrijkste geshe-trainingsonderwerpen en de Indiase grondstellingsystemen. Hij debatteerde over de teksten en hij zat voor tijdens debattering-examens. Hij ontving het Kadam Lam Rim onderricht en ook ontelbare tantrische initiaties en leringen, inclusief de Sakyatraditie van

Lamdray, de Drigung-Kagyutraditie van de zes lessen van Naropa en de Kalachakra. De Sakyastroming kwam hoofdzakelijk bij de Indische meester Virupa vandaan. Van hem is het onderwijs af te leiden dat te boek staat als Lamdray: De weg en zijn resultaten. Het is een onderricht dat soetra en tantra combineert. Kalachakra is een term binnen het Vajrayana Boeddhisme en betekent 'wiel van de tijd' of 'tijdcycli'. Lama Tsongkhapa studeerde ook poëtische compositie, astrologie en mandalaconstructies. In al zijn studies hoefde hij de uitleg maar één keer te horen, begreep die uitleg meteen en onthield haar ook perfect. Dit was overigens ook het geval bij de 14e Dalai Lama.

Hij studeerde en analyseerde de hele Kangyur en Tangyr (de vertaalde directe lessen van de Boeddha met de Indiase commentaren). Toen hij 32 jaar was, schreef hij 'Een gouden rozentuin van uitstekende uitleg' ('golden rosary of excellent explanation'): een commentaar op de prajnaparamita (perfectie van de wijsheid). Wat hij ook schreef, hij voegde citaten toe van de gehele Indiase en Tibetaanse boeddhistische literatuur. Hij vergeleek en bewerkte zelf kritisch verschillende vertalingen.

Lama Tsongkhapa begon snel met het geven van Tantrische initiaties en lessen en speciaal

Tsongkhapa viering
De Tsongkhapa-viering is op 25 december. Volgens de traditie wordt de feestdag gevierd met boterlampen en kaarsen, die door de Tibetanen worden aangestoken op de daken van kloosters en huizen om de sterfdag en het opgaan in het nirwana (beëindiging van de cyclus van dood en wedergeboorte) van Je Tsongkhapa te herdenken.

Je Tsongkhapa werd altijd gekenmerkt door een sterke verzaking. Hij leefde extreem nederig en hij hield zijn geloften puur. Hij bereikte gemakkelijk shamatha en vipashyana, maar hij was nooit tevreden over zijn lering of niveau van realisatie. Hij bleef reizen en hij vroeg steeds weer leringen over dezelfde teksten. Hij debatteerde en zat bij examens met de meest geleerde meesters van zijn tijd. Eén van zijn leraren was Renawa, een Sakyameester. Tsongkhapa schreef de Migtesemalof voor hem, maar zijn leraar droeg het op aan hem. Dit werd later het vers, herhaald voor de Tsongkhapa guru yoga.

Vroegere lessen en teksten

Lama Tsongkhapa begon met lesgeven toen hij in de twintig was. Zijn eerste les ging over de Abhidharma (het deel van de Boeddhistische geschriften dat betrekking heeft op filosofische, kosmologische en psychologische analyse). Iedereen was verbaasd over zijn geleerdheid. Toen begon hij ook met schrijven en deed hij meer retraites. Hij had al snel meerdere leerlingen. Zijn monnikgeloftes legde hij af toen hij in de twintig was.

de Sarasvati voor wijsheid. Sarasvati wordt in de Vedas beschouwd als moedergodin van de stroom, het vrouwelijk aspect van schepping, de vruchtbaarheid. Daarnaast is zij, voornamelijk als Hindoeïstische godheid, de godin van kennis en kunst, muziek en dichtkunst, wijsheid, schrift en literatuur. Hij ging ook door met zijn tantrastudie, speciaal de Kalachakra.

Normaal kon lama Tsongkhapa iedere dag zeventien dubbele Tibetaanse bladzijdes van negen regels uit zijn hoofd opzeggen. Er was een grote lama die beroemd was, omdat hij elf teksten tegelijk kon geven. Een leerling vroeg Tsongkhapa om hetzelfde te doen. Tsongkhapa gaf les in zeventien belangrijke soetrateksten. Hij deed dit allemaal uit het hoofd, één sessie op iedere dag. Drie maanden later was hij klaar. Gedurende deze voordracht herstelde hij onjuiste interpretaties en ontwikkelde hij zijn eigen zienswijze.

Intensieve tantrastudie en -beoefening

Snel hierna deed Lama Tsongkhapa zijn eerste

grote tantrische retraite op Chakrasamvara in overeenstemming met de Kagyu-lijn. Gedurende deze retraite mediteerde hij intensief op de zes leringen van Naropa en op de zes leringen van Niguma. Hij bereikte hoge realisatie.

Hij besloot daarna intensieve studie en beoefeningen op alle vier de tantraklassen te gaan doen. Zoals hij later schreef, kan je niet werkelijk de diepzinnige Anutarayoga waarderen als je niet de andere drie lagere tantra's beoefend en diep begrepen hebt. Vandaar dat hij weer veel reisde en vele initiaties en lessen in de drie lagere tantraklassen verkreeg. Hij studeerde ook verder in de vijf complete stadia van Guhyasamaja en Kalachakra.

Na tien jaar van intensieve studie en beoefening van tantra ontving hij op 32-jarige leeftijd een uitnodiging van de Mahasiddha Umapa. De verbazingwekkende ontmoeting van deze twee grote leraren verliep parallel aan de beroemde ontmoeting van Naropa met Tilopa. De Mahasiddha's hebben het recht om compleet verrassend te zijn in hun vorm van manifestatie. Tsongkhapa herkende deze onconventionele man meteen als zijn voorbestemde tantrische leraar. De twee daalden samen af naar verschillende afgelegen grotretraites voor meditatie en communie. Er ontstond veel consternatie bij zijn gevorderde volgelingen. Dit is dezelfde reactie die Naropa ontving van zijn leerlingen toen hij vanuit de Nalanda-universiteit de wildernis introk op zoek naar een ogenschijnlijk gekke yogi Tilopa.

De Mahasiddha Umapa had Madhyamika gestudeerd in de Sakya-traditie. Sinds zijn kindertijd had hij dagelijks visoenen van Manjushri, die hem iedere dag een vers leerde. Tsongkhapa en hij werden wederzijds leraar en leerling. Lama Umapa controleerde met Tsongkhapa of de leringen die hij via de visioenen met Manjushri ontving, correct waren. Dit is erg belangrijk, omdat visioenen ook beïnvloed kunnen worden door demonen.

Samen met Lama Umapa deed Tsongkhapa een intensieve retraite op Manjushri. Vanaf deze tijd ontving Lama Tsongkhapa directe instructies van Manjushri in pure visioenen. Hij ontving



Manjushri

van hem ook alle antwoorden op zijn vragen. Hiervoor moest hij zijn vragen aan Manjushri via Lama Umapa stellen. Zo kon Tsongkhapa aan Manjushri opheldering vragen over ieder onderwerp in de gehele reikwijdte van de Boeddhistische leringen. De loepzuivere antwoorden op ontelbare subtiele vragen kwamen direct van Manjushri, niet van de persoonlijke geest van Umapa.

Gedurende deze retraite vond Tsongkhapa dat hij nog steeds geen duidelijk begrip had van Madhyama en Guhyasamaja. Manjushri adviseerde hem om een erg lange retraite te doen, dan zou hij de aantekeningen begrijpen die hij gemaakt had na zijn instructies. Dus nadat hij een tijdje les had gegeven, ging Tsongkhapa een vierjarige retraite tegemoet met acht naaste leerlingen van Olka Cholung. Ze deden 35 sets van 100.000 prostraties, ieder één van de 35 belijdenis Boeddha's en 18 sets van 100.000 mandala offerandes met vele Yamantaka zelf-initiaties en studies van de Avatamsaka soetra voor Bodhisattva daden. Gedurende deze intensieve retraite werkten Tsongkhapa en zijn leerlingen op het gebied van prijzen, offeren, zuiveren en beschermen van de hele wereld en het Boeddhistische koninkrijk Tibet in het bijzonder. Ze hadden

naderhand een visioen van Boeddha Maitreya (de toekomstige Boeddha wiens lessen centraal stonden in het leven van lama Tsongkhapa). Na deze vier jaar bereikte hij niet plotseling de Verlichting, zoals Manjushri hem beloofd had.

Eerste grote daad

Na de retraite herstelden Lama Tsongkhapa en zijn leerlingen een beroemde, maar verwaarloosde tempel van Boeddha Maitreya in Lhasa. Sponsoren en ambachtslieden boden zich spontaan aan. De tempel werd stralend versierd met gouden bladeren. Alle mensen die er voor de ceremonie waren, zagen de Boeddha's en beschermers in de blauwe lucht. Dit waren objectieve waarnemingen en geen subjectieve visioenen. Op die dag ervoeren verschillende gevorderde beoefenaars door heel Tibet belangrijke spirituele ervaringen. Je Tsongkhapa was begonnen met zijn merkwaardige taak van het verwijderen van de grenzen tussen de conventionele aardse wereld en het tantrische pure land (Tushita). Dit was de eerste van de vier belangrijke daden die hij verrichtte in zijn leven.

Lama Tsongkhapa wilde naar India om meer te studeren, maar Vajrapani (een toornige Boeddha die de kracht van alle Boeddha's belichaamt) adviseerde hem in Tibet te blijven, omdat hij daar van meer nut zou zijn. Vandaar dat hij bleef. Hij schreef over de stadia op het soetrapad (Lam Rim) en over de stadia van beoefening van de vier tantraklassen.

Madhyamika (de middenweg)

Je Tsongkhapa deed toen een intensieve retraite op de Kalachakra en daarna een eenjarige retraite op Madhyamika. Madhyamika is een Boeddhistische Mahayanatraditie, bekend geworden door Nagarjuna en Aryaveda. Madhyamika houdt de afwijzing in van twee extreme filosofieën en is daarmee de 'middenweg' tussen het eternalisme (de kijk op de werkelijkheid die inhoudt dat verleden, heden en toekomst even werkelijk zijn en daarom onveranderlijk) en nihilisme (de aanname dat alle dingen intrinsiek al vernietigd zijn of nooit bestaan hebben). Volgens de Mādhyamikas zijn alle gebeurtenissen leeg, zonder zelf of essentieloos. Daarmee wordt bedoeld dat ze geen onafhankelijke intrinsieke werkelijkheid hebben die los staat van de oorzaken en condities waar ze uit ontstaan. Het directe gevolg van een essentieloos zelf is een van universele wederzijdse afhankelijkheid, omdat zelfs oorzaken en condities bestaanloos en essentieloos zijn, zoals beschreven door Nagarjuna in het allereerste hoofdstuk van de Mulmadhyamakakarika. Dit betekent dat er geen eerste of uiteindelijke oorzaak is voor wat er ook gebeurt. In essentie zijn alle gebeurtenissen onbepaalbaar, omdat zij afhankelijk zijn van onnoemelijk veel oorzaken en condities die op hun beurt ook weer afhankelijk zijn van ontelbare oorzaken.

Debatteren

Alhoewel Je Tsongkhapa van zijn leraren veel geleerd had over Madhyamika en de leegte, voelde hij zich nooit tevreden over het niveau van de uitleg. Voordat hij deze éénjarige retraite inging, kreeg hij advies van Manjushri om af te gaan op het Madhyamika-commentaar van Buddhapalita. Buddhapalita, een Shantarakshita-student, was één van de eerste Madhyamika-meesters die logische argumentatie in zijn onderwijs opnam. Hij was

Namtar: De biografie van een grote lama wordt 'namtar' genoemd, een bevrijdende biografie, omdat het de luisteraars inspireert om het voorbeeld van de lama te volgen om de Bevrijding en de Verlichting te bereiken. De biografie van Tsongkhapa is inderdaad inspirerend. Een grote Nyingma-leraar, Lhodrag Khechen Namkha Gyaltsen, vroeg ooit aan Bodhisattva Vajrapani om de kwaliteiten van Lama Tsongkhapa te beschrijven, maar omdat deze ontelbaar waren, kon Vajrapani dat niet. Om de complete biografie te horen, ben je een jaar bezig.

http://www.berzinarchives.com/bioghaphies/short_biography_lama_tsongkhapa.html

Life en teachings of Tsongkhapa, Robert AF Thurman

de eerste die de methode van logische argumentatie introduceerde om een debat van een tegenstander te winnen. Ook kom je de krachtige contemplatieve methode van Boeddhistisch debatteren tegen in Tibet in de Sakyapa-instituties en in India in de Nalanda-universiteit.

Je Tsongkhapa's instinctieve aanpak was altijd om zich te isoleren, te studeren en dan diepzinnig de cruciale punten van iedere les te beschouwen. Steeds weer opnieuw, met grote intensiteit en vanuit vele verschillende perspectieven. Geleidelijk kwam hij tot de conclusie dat kristalhelder en intens redeneren essentieel is om de volledige Verlichting te bereiken. Het formele debat werd door hem begrepen als een contemplatieve beoefening, even krachtig als of soms nog krachtiger dan verschillende meditatievormen.

De Verlichting

In 1398 sprong het sublieme zaad, gepland door Manjushri, in bloei. Je Tsongkhapa (41) droomde over het Tushita-paradijs waar hij Atisha en de toekomstige Boeddha Maitreya trof. Verschillende grote leraren waren aanwezig in deze droom, wat eigenlijk een geweldige reis was. Je Tsongkhapa zat in een cirkel met de meest briljante Boeddhistische filosofen van de Verlichting zoals Nagarjuna, Aryadeva, Buddhapalita en Chandrakirti. Ze waren aan het discussiëren over een tekst, de Madhyamika: de middenweg. Nagarjuna raakte hem zacht op zijn hoofd aan. Je Tsongkhapa voelde golven van zegeningen door zich heen en werd wakker. Hij voelde de heilige aanraking op zijn hoofd tintelen. ijHijHh hJe Je Tsongkhapa ging verder lezen tot waar hij was gebleven in de Buddhapalita. Op dat moment smolten alle sleutels naar de transformatieve beoefening die Manjushri hem gedicteerd had, samen in het perfecte begrip en de realisatie van de middenweg. Het meest subtiele gewoontepatroon werd transparant en het verdween. Zijn ego loste op en hij had de nobele missie om de historische situatie van de Boeddha-dharma in Tibet op te helderen en te vernieuwen. Hij vertelde later dat door de sublieme Verlichting, door deze ervaring, zijn inzicht over de realiteit van de natuur radicaal veranderde als een schip dat op zijn kop lag nu ineens de rechterzijde omhoog had staan. De nectar van de Verlichting vulde spontaan deze boot.

Na de Verlichting leefde hij nog 21 jaar op aarde vanuit het perspectief van het paradijs Tushita. Hij beurde zijn gehele cultuur op in de bewustheid van het pure land waar versnelde spirituele progressie mogelijk was. Als een



Debatteren

levende Boeddha verrichtte hij grote sacramentele handelingen.

Hervormingen

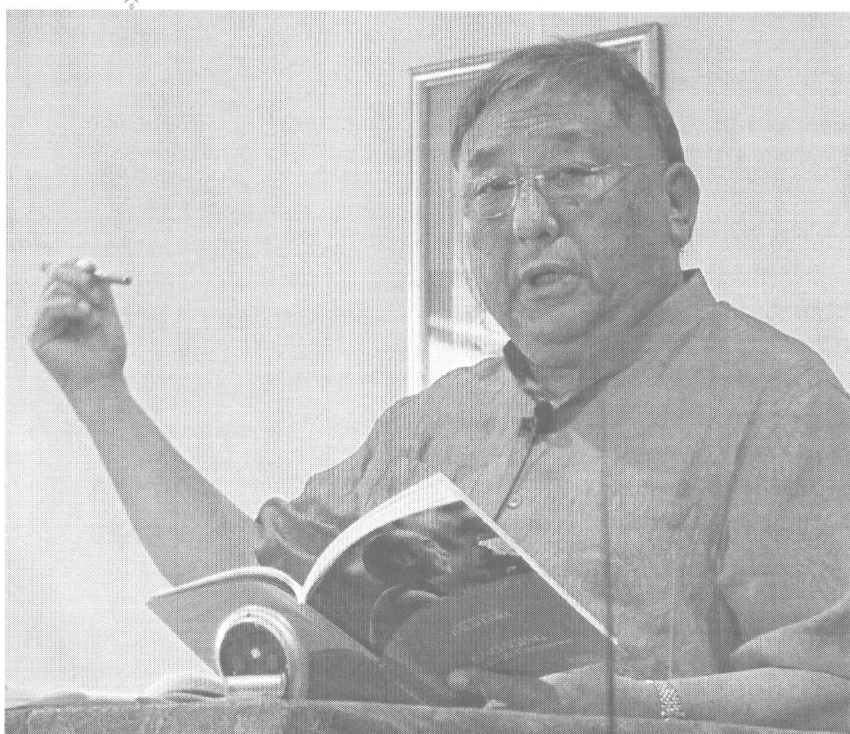
Je Tsongkhapa baseerde zijn hervormingen strikt op logica en tekstreferenties. Toen hij zijn eigen kijk ontwikkelde op de diepste betekenis van de grote Indiase teksten, bedreef hij geen misbruik van zijn nauwe band en relatie met zijn leraren. Je spirituele leraren als Boeddha zien, betekent niet dat we aan ze voorbij kunnen gaan in onze realisatie of besef.

Je Tsongkhapa heeft in verschillende kloosters van verschillende ordes gestudeerd en is sterk beïnvloed door de Kadampa-orde en de Sakyapa. Hij was een groot bewonderaar van de Kadampa-leer en combineerde deze met diep inzicht in de leer van leegheid zoals het werd onderwezen door Nagarjuna. De Kadampa orale traditie brengt iedere dimensie van leven onder het principe van transformatieve beoefening zodat ademhalen, motivatie, studie, meditatie, dromen en zelfs het schoonmaken van een ruimte samen gesmolten worden in een enkele beoefening om alle levende wezens te helpen. Dit Kadampa-principe werd het centrale thema van Tsongkhapa's leven.

Je Tsongkhapa vond daarnaast vooral de Kadampa-orde te veel naar het Tantrisme neigen en de door hem gestichte school, die later zou uitgroeien tot de Gelugpa-orde, keerde terug naar een meer graduele weg, waarbij de eerste jaren van het onderwijs vooral aan de bestudering van de Boeddhistische teksten werden besteed en er veel aandacht werd besteed aan de mentale en intellectuele vorming van de leerling. Er werd een bijzondere nadruk gelegd op logica en de kunst van het debatteren.

Tantra en soetra

Je Tsongkhapa wendde zijn laserachtige aandacht op de werken van Nagarjuna en zijn commentaren. Dit was een intense contemplatieve beoefening die zijn bewustzijn transformeerde. Je Tsongkhapa kwam snel tot een afwijzing van de interpretaties van zijn tijdgenoten en voorgangers in Tibet. Zij begrepen Nagarjuna's wijsheid als de afwezigheid van oogpunten, als niets weten en het blijven in filosofische stilte. Hij was bedreven in het ophelderen en volledig begrijpen van ieder Boeddhistisch onderwerp waar hij in geïnspireerd raakte om het te onderzoeken. Om deze vernieuwde studie na te streven alsmede de beoefening van tantra



Je spirituele leraren als Boeddha zien, betekent niet dat we aan ze voorbij kunnen gaan in onze realisatie of besef

moest hij de heersende oogpunten van die tijd verwerpen, met name de opvatting dat tantra er primair was voor onconventionele yogi's en dat soetra het centrale pad was voor gedisciplineerde leerlingen en kloosterachtige beschouwingen. Er bestond een diepgeworteld vooroordeel, compleet ongegrond, dat soetra- en tantrabeoefening in spanning met elkaar staan en in onderlinge competitie, dat één persoon niet allebei kon bemachtigen. Deze valse veronderstelling zat zo diep in de cultuur dat Je Tsongkhapa een scheiding moest ondergaan met zijn belangrijke Sakya-leraar, zijn inspirator en vriend gedurende elf jaar, die zijn enthousiasme voor tantra niet goedkeurde.

De tweede grote daad

Na nog meer lesgeven ging Je Tsongkhapa weer in retraite. Deze keer met zijn leraar Rendawa, en hij schreef het grootste deel van de Lam-rim chen-mo. Dit boek bevat toelichtingen op het zeer mystieke en bijna onbegrijpelijke Boek van Dzyan, letterlijk het boek van overpeinzing of meditatie. De Lam-rim chen-mo bestaat in zijn huidige vorm niet meer dan zo'n duizend jaar, maar de basisideeën en de metafysische commentaren daarop zijn juist onnoemelijk oud. De Lam Rim is een gedeeltelijk esoterisch commentaar dat tot voor kort in het westen niet beschikbaar was. Het was dus lange tijd een zeldzaam werk met een bijzondere waarde. Je Tsongkhapa had gedurende zijn retraite een visioen van Atisha en de Lam Rim overleveringsleraren, die een maand duurde en die zijn vragen ophelderde. Daarna bestudeerde hij de zes beoefeningen van Naropa en mahamudra verder met Drigung Kagyu. Gedurende het regenseizoen daarna gaf hij les in vinaya (kloosterregels of disciplines) tijdens een kloosterlijke conferentie waarbij alle scholen en ordes aanwezig waren. Dit onderzoek werd gedaan vanuit zijn nieuwe perspectief op de fusie van soetra en tantra. Een wereldwijde vernieuwing sprong als een vonk over op de tantrische kloosters, gezien in het licht van Je Tsongkhapa's richting en integratie van alle Boeddhistische paden en alle niveaus. Hij gaf zó helder les dat dit gezien werd als zijn tweede grote daad.
Nadat hij de Lam-rim chen-mo had afgerond, besloot hij meer les te gaan geven in tantra. Allereerst schreef hij uitgebreide commentaren op de Bodhisattva-gelofte en de 50 stanza's over de goeroe om deze te benadrukken als fundament voor de tantra-beoefening. Een stanza is een gedicht of een strofe van een gedicht die uit vijf of meer versregels bestaat. Toen, terwijl hij doorging met lesgeven, schreef hij Ngag-rim chen-mo en vele commentaren op de Guhyasamaja. Hij schreef toen ook over Yamantaka en over Nagurjuna's Madhyamika teksten.

De Chinese keizer nodigde hem uit om zijn keizerlijke leermeester (mentor) te worden, maar lama Tsongkhapa excuseerde zich door te zeggen dat hij te oud was en in retraite wilde blijven.

De derde grote daad

De volgende twee jaar gaf Je Tsongkhapa uitgebreid les in de Lam Rim en tantra. In 1409, op 52-jarige leeftijd, werd hij ingehuldigd tijdens het Monlam (Monlam betekent groot Nieuwjaarsgebed): een groot bidfeest in Lhasa Jokhang. Jokhang betekent heiligdom waar de Jobo-boeddha is gehuisvest. Dit is de grote gouden Shakyamuni Boeddha. Het evenement werd opgezet door Lama Tsongkhapa. Monlam, ook wel het grote gebedsfestival genoemd, wordt in het Tibetaans boeddhisme gevierd van de vierde tot en met de elfde dag van de eerste maand van de Tibetaanse kalender. Het is het grootste religieuze festival van Tibet, waarop monniken van onder andere de drie grootste kloosters (Drepung, Sera en Ganden) bij elkaar kwamen voor chants en religieuze rituelen in de Jokhangtempel in Lhasa. Lama Tsongkhapa offerde een gouden kroon bij het beeld van Boeddha Shakyamuni, met de bedoeling dat het nu een sambhogakaya-beeld was, niet alleen nirmanakaya. Sambhogakaya-Boeddha's vormen leven tot alle levende wezens verlicht zijn van samsara, terwijl nirmanakaya-vormen alleen een korte tijd leven. Dit wordt gezien als zijn derde grote daad. Hierna vroegen zijn leerlingen hem minder te gaan reizen. Ze zetten het Ganden-klooster voor hem op in 1409.

De vierde grote daad en het Ganden klooster

In dit klooster bleef Je Tsongkhapa doorgaan met het onderwijzen van zijn eigen leer, met schrijven (vooral Chakrasamvara) en met het doen van retraites. Zijn leer is later Gelug genoemd en was gebaseerd op een combinatie



Drepung klooster.
Bron: Chö yang 1991

van de bestaande scholen (Kadampa, Kagyupa en Sakyapa, stromingen in het Tibetaans boeddhisme). Gelug betekent deugdzaam. In het westen wordt ook over Geelmutsen gesproken vanwege de gele kappen die de monniken op hun hoofd dragen. De twee belangrijkste eigenschappen van de Gelug-traditie zijn de eenheid van soetra en tantra en de nadruk op vinaya (morele code of discipline). Lama Tsongkhapa gaf opdracht tot de bouw van de grote Ganden-hal met een enorm Boeddhabeeld met koperen driedimensionale mandala's van Guhyasamaja, Chrakrasamvara en Yamantaka. Dit wordt als de grote vierde daad gezien.

Geschriften van lama Tsongkhapa

Tsongkhapa ging door met schrijven en aan het einde van zijn leven bevatte zijn collectie werken 18 verzamelingen van geschriften, die honderden onderwerpen behandelden met betrekking tot alle aspecten van het Boeddhistische onderwijs. Ze verduidelijken een aantal van de moeilijkste onderwerpen van soetrayana en vajrayana.

<u>De belangrijke werken zijn:</u>

- De Grote Expositie van de Stadia van het pad (lam-Rand chen-mo),
- De Grote Expositie van Tantra's (sNgag-rand chen-mo),
- De Essentie van Welsprekendheid op het Interpretatieve en Definitieve Onderwijs (Drnng -drnng-nges benen -been-bshad snying-po),
- De Lof van de Relativiteit (bstodpa rTen-'brel),
- De Duidelijke Expositie van de Vijf Stadia van Guhyasamaja (rand-Inga gSang-'dus gsal-sgron) en De Gouden Rozentuin (gSer-phreng).

Deze geschriften vormen de belangrijkste bron van studie (buiten het onderricht van Boeddha) binnen de Gelugpa-traditie. De belangrijkste leer is "Stadia van het Pad naar de Verlichting" (Lam-Rim), gebaseerd op het werk van Atisha, en het systematisch cultiveren van het besef van compassie en leegte. Dit wordt gecombineerd met meditatie en tantra.

De drie hoofdzaken van het pad

De tekst 'De drie hoofdzaken van het pad' wordt in de inscholingscursus bij Jewel Heart veel gebruikt. De tekst 'lam gyi tso wo nam sum' (Tibetaans) is een hele korte tekst. Er wordt gezegd dat lama Tsongkhapa de uitdaging aan ging om zijn kennis in vijftien verzen samen te vatten voor een begunstigd student in een ver land. Lama Tsongkhapa heeft hierin niet zijn eigen gedachten uiteengezet, maar hij geeft een samenvatting van de leer van de Boeddha, de leer die door een opeenvolging van Indiase en later Tibetaanse meesters van leraar op leerling doorgegeven werd. De tekst geeft een totaal overzicht van alle verschillende leringen van de Boeddha en van alle stadia van spirituele ontwikkeling op weg naar het hoogste niveau van evolutie.

De drie hoofdzaken zijn: drang naar bevrijding, altruïstische motivatie van de verlichtingsgeest en de juiste zienswijze van zelfloosheid. De drie hoofdzaken zijn zowel bij het soetra- als tantravoertuig de broodnodige brandstof om het voertuig op het pad te krijgen. Het belang van deze drie hoofdzaken werd onderkend door alle Indiase en Tibetaanse meesters en wordt dan ook gepresenteerd in alle vier de tradities: Sakya, Gelugpa, Nyingma en Kagyu. Eén van de krachtige punten van de traditie van lama Tsongkhapa is dat deze het hele Boeddhistische pad presenteert, maar het laat tegelijkertijd iedereen in zijn waarde, wat voor motivatie je ook hebt. Iedereen is vrij om te kiezen voor een bepaalde inspanning en voor een bepaald doel in dit leven. Lama Tsongkhapa onderwijst in zijn Lam Rim drie etappes, iedere etappe



Ganden klooster
Bron:Chö yang 1991

overeenkomend met een bepaalde motivatie. De laagste is de motivatie om een goede wedergeboorte te willen verkrijgen, beginnermotivatie. De volgende is de motivatie waarbij we streven naar Verlichting voor onszelf alleen, het tussenliggende niveau van motivatie. Maar omdat de drie hoofdzaken van het boeddhistische pad naar de Verlichting een onderdeel vormen van het Mahayana-onderricht, van het grote voertuig, dienen we ons te motiveren met de verlichtingsgeest om de verlichting te bereiken voor alle levende wezens, het hoogste niveau.

Kloosters en leerlingen

Verschillende leerlingen van lama Tsongkhapa stichtten kloosters om zijn overleveringslijn door te geven en zijn leringen te verspreiden. Toen Je Tsongkhapa nog leefde, startte Jamyang Chojey het Drepung-klooster in 1416 en Jamchen Chojey stichtte in 1419 het Sera-klooster. Ganden werd het belangrijkste klooster van de orde. Hoewel de abt van Drepung in titel het hoofd van de orde was, en is, heeft de persoon van de Dalai Lama de meeste invloed.

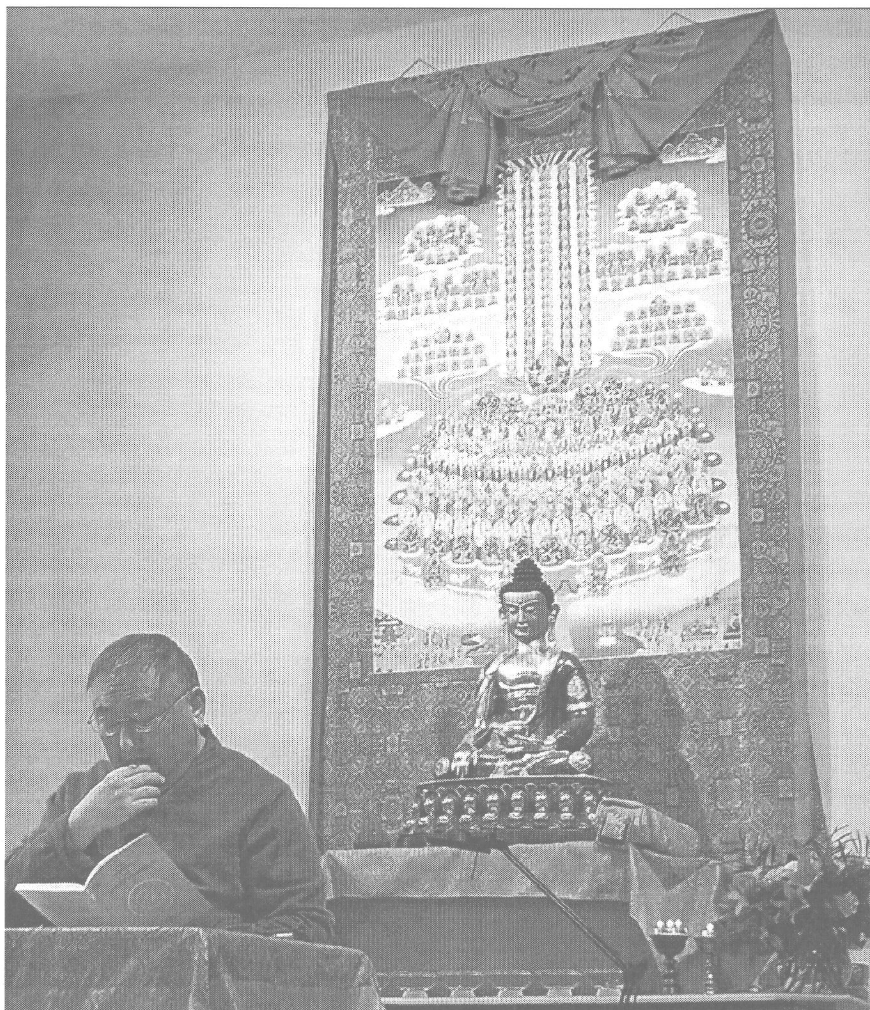
Lama Tsongkhapa had vele leerlingen, waaronder Gyaltsab Dharma Rinchen (1364-1431) en Gyalwa Gendun Drub (1391-1474), die achteraf gezien de eerste Dalai Lama van Tibet werd. Op zevenjarige leeftijd ging hij naar het klooster in Nartang. Daar ontmoette hij Khedrupje (1385-1438). Khedrupje was de 1e Panchen Lama en beiden kregen les van Lama Tsongkhapa.
Een jaar voor het overlijden van Je Tsong Khapa werd Khedrupje de 2e abt van deze orde. Na diens overlijden werd Gedun Druppa de 3e abt van de Gelugpa-orde. Hij kreeg de naam Gedun Druppa wat "hij die streeft naar volledige deugdzaamheid" betekent. Hij stichtte het Tashilhunpo-klooster in Shigatse in 1447. Dit was de tweede stad van Tibet na Lhasa. Deze stap betekende de eerste verspreiding van de Gelugpa-school buiten Lhasa.

Sterven

Tsongkhapa stierf in Ganden in 1419 op 62-jarige leeftijd. Hij overleed op de vijfentwintigste dag van de tiende Tibetaanse maand in 1419. Hij bereikte de Verlichting na zijn dood door het bereiken van een illusionair lichaam in plaats van de bardo. Voordat hij doodging, gaf Je Tsongkhapa zijn hoed en gewaad aan Gyeltsabjew die de Ganden-troon daarna gedurende 12 jaar vasthield. Hiermee begon de traditie van de Ganden-troonhouder, het hoofd van de Gelug- orde. De volgende troonhouder was Khedrupje (1385-1438) die later vijf visioenen had van Je Tsongkhapa, waarin zijn twijfels opgehelderd en zijn vragen beantwoord werden. De Gelugpa-overleveringslijn florisseerde vanaf toen tot op de dag van heden.

Een groot voorbeeld

Als we kijken naar zijn leven van maar 62 jaar en kijken hoeveel Tsongkhapa studeerde, praktiseerde, hoeveel hij schreef, les gaf en retraites deed, lijkt het onmogelijk dat iemand zoveel kan doen in één leven. Lama Tsongkhapa toonde een volmaakt voorbeeld van hoe de basis te leggen voor het spirituele pad, hoe voort te gaan op dat pad en hoe het te voltooien. Eerst bestudeerde hij de gehele Dharma van Soetra en Tantra door oprecht te vertrouwen op zijn Spirituele Gidsen. Daarna bracht hij al zijn kennis in praktijk en toonde hij de verworvenheden van alle realisaties van vertrouwen op de Spirituele Gids tot aan de Vereniging van Niet Meer Leren ofwel Boeddhaschap.


Onze overleveringslijn

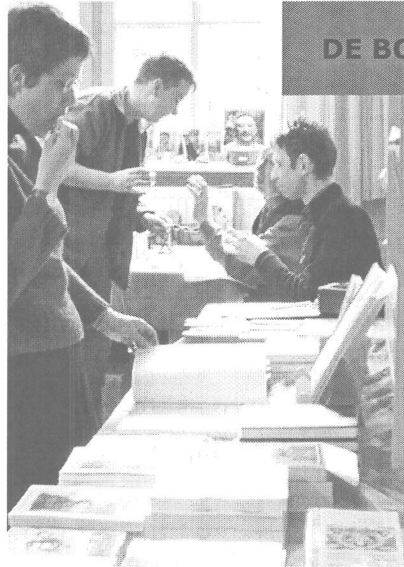
Als lama Tsongkhapa in plaats van het geven van leringen en het tonen van een zuiver voorbeeld, hoofdzakelijk zijn eigen goede kwaliteiten had getoond door het laten zien van wonderbaarlijke krachten en andere vormen van helderziendheid, zouden we geen voordeel ontvangen hebben van zijn handelingen. Wat we nodig hebben, is niet het vertonen van wonderbaarlijke krachten, maar een duidelijk voorbeeld van hoe een foutloos spiritueel pad te betreden, hoe dat pad gemakkelijk en vlot te beoefenen en hoe het succesvol te voltooien. Dit is de werkelijke methode voor het oplossen van onze dagelijkse problemen. Aangezien lama Tsongkhapa ons een zodanig voorbeeld gaf, zouden we zijn onmetelijke goedheid moeten erkennen en een onwankelbaar geloof in en respect voor hem moeten ontwikkelen.

Invloed op het nu

Lama Tsongkhapa verrichtte vier grote handelingen tijdens zijn leven die op dit moment nog steeds gevoeld worden, zoals het gegeven dat hij de subtiele energie voor de mensheid bevrijdde, bijvoorbeeld door het feit dat de 14e Dalai Lama, reïncarnatie van één van Tsongkhapa's leerlingen, de Nobelprijs voor de Vrede in 1989 ontving. Tijdens zijn leven nam hij op een gegeven moment de beslissing om een zeven eeuwen durend plan in te voeren waarin Bodhisattva's in het westen zouden incarneren om de vuren van de mysteriescholen opnieuw te ontsteken en om ontvankelijke individuen te helpen zichzelf te bevrijden van het dodelijke dogmatisme van het groeiende materialisme. Hoewel volledig geïsoleerd van de rest van de wereld was hij goed op de hoogte van de enorme geestelijke armoede die buiten Tibet bestond. Uit liefde voor de lijdende westerse mens gaf hij zijn arhats de opdracht éénmaal in iedere eeuw, op het juiste cyclische moment, een poging te doen de witte barbaren van het westen te verlichten. In het verlengde hiervan kunnen we misschien de activiteiten zien van de Tibetaanse leraren die na de invasie door China uit Tibet moesten vluchten naar India en daarna naar het Westen. Hierdoor konden wij kennismaken met het Tibetaans boeddhisme.

Je Tsongkhapa, Lex Hilton
Life en teachings of Tsongkhapa, Robert AF Thurman
http://www.berzinarchives.com/bioghaphies/short_biography_lama_tsongkhapa.html
Bron: http://communities.zeelandnet.nl/data/kluts/index.php?page=13&showpage=43803
http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/approaching_buddhism/teachers/lineage_masters/short_biography_lama_tsongkhapa.html
Je Tsongkhapa, Lex Hilton
Je Tsongkhapa, Lex Hilton
Je Tsongkhapa, Lex Hilton
Theosofische verkenningen http://theosofie.info/tsong.html
http://nl.wikipedia.org/wiki/Monlam
Drie hoofdzaken van het pad, Lama Tsongkhapa, met een uitleg van Geshe Sönam Gyaltsen. Maitreya uitgeverij
http://nl.wikipedia.org/wiki/Tsongkhapa
http://209.85.129.104/custom?q=cache:LXwK8PMrzY0J:www.museumkennis.nl/lp.rmv/museumkennis/i000130.html+tsongkhapa&hl=nl&ct=clnk&cd=10&lr=lang_nl

Tsongkhapa en literatuur



Tsongkhapa heeft voor ons als grondlegger van de Gelugpa traditie vele klassieke boeddhistische teksten verklaard. Deze teksten zijn door hem veelal omgezet in verzen. In een moderne vormgeving zijn deze teksten en verzen met toelichtingen voor het westen thans beschikbaar.
Wat staat er zoal op de boekenplank? Een keuze van de meest bekende werken is in dit overzicht opgenomen. Het overzicht pretendeert uiteraard niet volledig te zijn. Onderstaande werken zijn doorgaans verkrijgbaar via de boekwinkel van Jewel Heart.

Albert Mund

Tsongkhapa, Drie hoofdzaken van het pad, met een uitleg van Geshe Sonam Gyaltsen, 2003, Uitgeverij Maitreya, Emst
Dit Nederlandstalige boek geeft Tsongkhapa's oorspronkelijke tekst weer van de 'Drie hoofdzaken van het pad'. Het is in feite een samenvatting van de leer van de Boeddha. Het mooie aan dit boek is dat alle verzen in begrijpelijke taal achtereenvolgens worden toegelicht door Geshe Sonam Gyaltsen. Ook diens inleiding is bijzonder verduidelijkend. Zeker voor mensen die moeite hebben met lezen van Engelse teksten een aanrader.

Tsongkhapa, Preparing for tantra, The mountain of blessings, met een commentaar van Pabongka Rimpoche en vertaald door Khen Rimpoche Geshe Lobsang Tharchin, in samenwerking met Michael Roach, 1995, Mahayana Sutra and Tantra Press, USA
In dit werk, met de oorspronkelijke naam 'Source of All My Good' beschrijft Tsongkhapa de absolute essentie van alle Lam Rims ofwel alle boeken die betrekking hebben op de Stappen naar Verlichting. Alle verzen van de tekst worden achtereenvolgens toegelicht. Verduidelijkend zijn ook de noten achter in het boek, waarin tevens opgenomen een aanzienlijke bibliografie. Het boek is klein en handzaam, zeer geschikt als begeleidend werk bij het bestuderen en beoefenen van de Lam Rim.

Thurman, Robert (ed.), Life and teachings of Tsong Khapa, Library of Tibetan Works & Archives, India, 1982
Onder leiding van Robert Thurman zijn in dit boek talrijke belangrijke werken van en over Tsongkhapa bijeengebracht. Die werken hebben betrekking op 'transcendental aspects of Sutra, Tantra and Insight Meditation' inclusief mystieke gesprekken met grote Bodhisattva's en spirituele lofgezangen op onder meer Manjushri en Maitreya. Ook enkele roerende stukken als dankbetuiging aan Tsongkhapa voor zijn enorme bijdrage aan het Tibetaans Boeddhisme zijn in het boek opgenomen. Dit boek is voor wie diepgaand kennis wil maken met het leven van Tsongkhapa en zijn werk.

Cutler, Joshua W.C., en Newland, Guy, (ed.), The great treatise on the stages of the path to Enlightenment, Lam Rim Chen Mo, by Tsongkhapa, Snow Lion Publications, USA, 2000-2004, 3 volumes
'The great treatise on the stages of the path to Enlightenment' is het resultaat van noeste arbeid door de 'Lam Rim Chenmo Translation Committee' die onder auspiciën van het Tibetan Buddhist Learning Center de volledige Lam Rim Chenmo tekst vanuit het Tibetaans heeft vertaald en uitgebreid van commentaar voorzien. 'The great treatise' bestaat uit drie delen en mag beschouwd worden als een standaardwerk met betrekking tot de Lam Rim Chenmo van Lama Tsongkhapa.

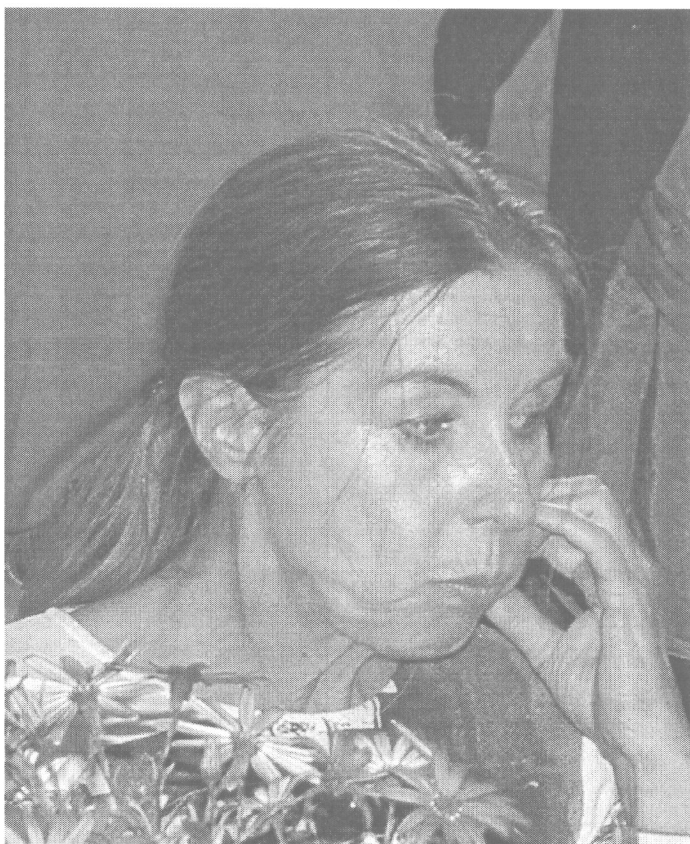
In de voetstappen van Boeddha Sakyamuni (deel 3)

Soms maak je in je leven iets onvergetelijks mee. Lia Jacobs maakte een reis langs plaatsen die historisch een belangrijke rol speelden in het leven van Boeddha Sakyamuni. Op die reis ontving zij lessen van Gelek Rimpoche. Die combinatie van historisch belangrijke boeddhistische plaatsen en lessen van Rimpoche maakte de reis zo onvergetelijk. Het laatste deel van een belangwekkend verslag!

Lia Jacobs

Central Tibetan Institute for Higher Studies

Na de les van Rimpoche brachten wij een bezoek aan het Central Tibetan Insitute for Higher Studies waar Rimpoche een lezing gaf in het Tibetaans. Hoewel hij in een heel wat sneller tempo sprak dan wij in Nijmegen van hem gewend zijn, was zijn stijl van lesgeven hetzelfde. Hij lachte zelf veel en de studenten ook. Na de theevisite bij het hoofd van het instituut werden we rondgeleid door de bibliotheek met de belangrijkste Tibetaans-boeddhistische teksten van de wereld. Ujjen, die tijdens de laatste visites van Rimpoche aan Nijmegen onder andere allerlei Tibetaanse artikelen verkocht, heeft daar acht jaar gestudeerd.



Lia Jacobs

Mahayana

Na een bezoek aan de belangrijkste bezienswaardigheden van Varanasi, vlogen we naar Bombay en vandaar naar Aurangabad. Op zondag bezochten we de grotten van Ajanta waarvan de oudste dateert van de tweede eeuw voor Christus, en op maandag die van Ellora. De schilderingen en beelden in deze grotten hebben grote invloed gehad op de latere boeddhistische cultuur.

Op de volgende zondagavond maakte Rimpoche in het hotel zijn lamrimonderwijs af. We waren aangekomen bij het mahayanagedeelte. Hij benadrukte dat het ontwikkelen van de bodhimind de essentie van dharmabeoefening is. De bodhimind is veel beter dan yantra,

tantra, mantra enzovoorts, want zonder bodhimind werken die niet. Het ontwikkelen van bodhimind alleen is echter niet genoeg. Je moet er ook mee functioneren. Daarna behandelde Rimpoche de zes activiteiten van een boddhisatva (paramita's).
- Vrijgevigheid. Dat betekent dat als je eenmaal iets gegeven hebt, je moet proberen er niet meer naar terug te kijken. Rimpoche vertelde het volgende verhaal. Iemand gaf zijn oogbal aan een blinde, keek om, zag hoe de blinde de oogbal vermorzelde tussen twee stenen en kreeg toen spijt van zijn gift. Zo moet het dus niet. Op het moment van geven moet je je gift proberen los te laten.
- Moraliteit.
- Geduld. Door zenuwachtig te worden zet je de deur wijd open voor negatieve emoties. Doe gewoon of je het niet gehoord hebt. Maar wees voorzichtig, waak ervoor dat het geen passieve agressiviteit wordt.
- Enthousiasme. Dat wil zeggen het nooit opgeven van het ontwikkelen van spirituele activiteiten.
- Concentratie en wijsheid.
Rimpoche beëindigde de avond met het geven van toestemming aan alle aanwezigen voor het ontvangen van een vajrayana-initiatie.

Mundgod

Het resterende deel van onze tocht was niet langer gewijd aan het historische, maar aan het levende boeddhisme in Mundgod, met name aan een opleidingsinstituut voor Tibetaans-boeddhistische monniken. Bij de uitgang van het vliegveld van Hubli stond op 21 januari Geshe Nowang Tarchen op ons te wachten. Hij vergezelde ons naar Drepung, gelegen in een schitterende heuvelachtige omgeving in een (sub)tropisch klimaat, waar een receptie werd gehouden ter ere van Gelek Rimpoche. In deze enclave wordt getracht de Tibetaanse cultuur zo levendig mogelijk te houden. De feestelijkheden die we meemaakten waren steeds in de vorm van theevisites met thee, en ruim voorzien van melk of boter en soms koekjes. We hebben heel wat van die visites afgelegd.

Op 23 januari was er ´s morgens een Lang Leven ceremonie voor Denma Locho Rimpoche, de oudste Rimpoche die nog les geeft en die in de koude winter van 1987 bij ons in Nijmegen onderricht heeft gegeven over de 'Twaalf Schakels'. Hij schijnt beloofd te hebben binnen afzienbare tijd weer naar Nederland te komen. ´s Middags zijn we naar Trijang Rimpoche´s stoepa geweest. Hij heeft de moedertantra aan Rimpoche overgeleverd. In de stoepa worden overblijfselen van hem bewaard. 23 Januari was de grote dag dat we het door Jewel Heart geschonken beeld van Boeddha Sakyamuni mochten zien in de nieuwe grote gebedsruimte. Behalve het zes voet hoge beeld had Jewel Heart ook een rij sterling zilveren offerschalen gegeven, zo groot als slakommen. Die maat was nodig om in de juiste verhouding tot het beeld te zijn.

We werden uitgenodigd naar voren te komen en kregen veel witte sjaals aangeboden, veel zegeningen en veel applaus. 's Middags was er een Lang Leven ceremonie voor Gelek Rimpoche en gaf hij in het Tibetaans een kort commentaar op de 'Drie Hoofdzaken van het Pad naar Verlichting'. Daarna gingen we op visite bij de oudste Rimpoche en bij de reïncarnatie van Ling Rimpoche, die de vadertantralijn aan Gelek Rimpoche doorgaf. Ook dronken we thee met Demo Rimpoche, een student die de reïncarnatie is van de vader van Gelek Rimpoche, materieel gezien een neef, want een kind van zijn broer. Alle maaltijden, behalve het ontbijt dat we steeds in het hotel kregen, werden ons aangeboden door de monniken. De laatste avond hadden we nog een theepartij met alle Rimpoche's.
Duidelijk was dat Gelek Rimpoche in hoog aanzien stond en dat er hartelijke banden met Drepung bestaan. Maar tijdens zijn Tibetaanse lezing had Gelek Rimpoche laten merken dat hij zich toch meer bij ons voelde horen. Want hij begon de lezing met enkele woorden in het Engels tegen, zoals hij zelf zei, 'ons'.

Delen van verdiensten!

Doodmoe van al het reizen, het vroege opstaan, het late naar bed gaan en alle indrukken ben ik naar huis gegaan. Het was een onvergetelijke reis. De contacten onderling waren uitstekend en ik heb ook beloofd naar de winterretraite in de Verenigde Staten te komen. Maar nog niet volgend jaar.
Moge jullie je met mij verheugen in deze pelgrimstocht en delen in de verdiensten.

Waar is mijn aandacht?

De nieuwe mode is leven in het nu! Dus speel het spel

Paula Boon

Oei, die gevoelens!

Oei, die gevoelens! Lastpakken zijn het! Niet de leuke fijne natuurlijk, daar weten we wel raad mee. Maar die schrijnende en pijnlijke.......
Vandaag heb ik zo een innerlijk huilen gevoel. Ken je dat? Dan wil ik veel chocola eten! Dan wil ik voor de tv hangen, of een spannend boek lezen, of naar zee, of naar de bios. Ik wil leuk en lekker! Ik voel dat mijn gezicht strak is, en mijn mond zich dicht knijpt. Niks glimlachen, niet vandaag.
En dan denk ik: Paultje, je weet best wat je moet doen! Ga er niet van weg, maar ga zitten, kijk naar binnen, en laat toe.

"ik adem in en ik weet dat er verdriet in mij is,
ik adem uit, en breng dit gevoel tot rust."
Dit zinnetje gaat vandaag in de herhaling.
Zo af en toe komen er tranen op, maar het zijn vlagen.
"ik adem in, en weet dat dit gevoel vanzelf over gaat,
Ik adem uit en ontspan."

Ik wil naar buiten, en ga in de tuin werken.
"ik adem in, en zie de schoonheid om me heen
Ik adem uit, en voel dankbaarheid."

En nu is het avond. Ik besef dat er rust in mij is.
Vroeger had ik op een dag zoals vandaag een fles wijn open getrokken, en was ik enigszins teut op de bank beland. Dit voelt beter, veel beter!

